ธรรมะประดับใจ
(อันดับ ๒)

วิทยุศึกษา

ศูนย์เทคโนโลยีทางการศึกษา

ธรรมะประดับใจ (๒) โดย สมเด็จพระญาณสังวร (สุวฑฺฒโน)

ธรรมะประดับใจ

(อันดับ 2)

โดย
สมเด็จพระญาณสังวร
(สุวฑฺฒโน)

วิทยุศึกษา
กรมการศึกษานอกโรงเรียน
กระทรวงศึกษาธิการ



ธรรมานุโมทนา

ท่านผู้อำนวยการศูนย์เทคโนโลยี กระทรวงศึกษาธิการ ได้ขอให้ร่วมแสดงธรรมในรายการ "ธัมมะประดับใจ" ของวิทยุศึกษา โดยมุ่งเพื่อความงดงามแห่งจิตใจของผู้นำไปปฏิบัติทั้งหลาย และได้รวบรวมพิมพ์เป็นเล่มไปครั้งหนึ่งแล้ว

เมื่อรวบรวมได้อีก จึงจัดพิมพ์เป็นเล่มที่สอง ด้วยเห็นประโยชน์ว่าเป็นไปดังที่มุ่งหมายไว้ในการจัดรายการ "ธัมมะประดับใจ" ขึ้น

ขออนุโมทนาความเห็นชอบดำริชอบมองธรรมแก่คนทั้ง-หลาย เท่ากับเป็นการมอบปัญญาให้โดยแท้ อันปัญญานั้นพระพุทธภาษิตแสดงไว้ว่า

"คนฉลาดกล่าวว่า ปัญญาประเสริฐ เหมือนพระจันทร์ประเสริฐกว่าดาวทั้งหลาย แม้ศีลสิริและธรรมของสัตบุรุษย่อมไปตามผู้มีปัญญา"

(สมเด็จพระญาณสังวร)
เจ้าอาวาสวัดบวรนิเวศวิหาร

สารบาญ

เรื่อง | หน้า

เรื่อง	หน้า

การเกรงกลัวความชั่ว

สัจจะประการหนึ่งมีว่า ความลี้ลับในการกระทำบาปกรรมอกุศลทั้งหลายไม่มี เพราะบุคคลกระทำกรรมไม่ว่าดีไม่ว่าชั่ว แม้จะไม่มีใครเห็นก็ต้องมีตนเองเป็นผู้รู้ผู้เห็น ทุกคนอาจจะปฏิเสธผู้อื่นได้ แต่จะไม่อาจปฏิเสธตนเองได้ เพราะฉะนั้นจึงได้มีพุทธภาษิตตรัสเตือนว่า "ชื่อว่าที่ลับแห่งบุคคลผู้กระทำบาปกรรมไม่มีอยู่ในโลก" เพราะฉะนั้นจึงสมควรระลึกถึงสัจจะคือความจริงและพุทธภาษิตที่สอนให้ระลึกถึงความจริงดังกล่าว และตั้งใจละอกุศลบาปกรรมทั้งหลายทั้งในที่ลับทั้งในที่แจ้งตามสามารถ ตามรอยพระยุคลพุทธบาทแห่งสมเด็จพระบรมศาสดาซึ่งทรงเป็นผู้บริสุทธิ์บริบูรณ์ด้วยประการทั้งปวง

คนโดยมากนั้นไม่กลัวความชั่ว เพราะนึกว่าจะสามารถปกปิดความชั่วไม่ให้ผู้อื่นรู้ได้ และบางทีก็สามารถที่จะพูดจาหรือกระทำกลับความชั่วให้เป็นความดี หรือกลับความดีให้เป็นความชั่ว อันหมายถึงว่าทำให้คนอื่น ๆ ต้องรับรองว่าเป็นคนดีหรือเป็นคนชั่วตามที่ต้องการได้ เมื่อเข้าใจว่าตนสามารถพลิกได้ดังนี้ จึงยิ่งทำให้เป็นผู้ไม่มีหิริความละอายใจและไม่มี

โอตตัปปะความเกรงกลัวต่อความชั่วยิ่งขึ้น เป็นเหตุให้กระทำความชั่วยิ่งขึ้น แต่อันที่จริงนั้นย่อมหนีความจริงไม่พ้น กรรมอันใดที่บุคคลกระทำเมื่อเป็นกรรมดีผู้กระทำก็เป็นเจ้าของกรรมดีที่กระทำนั้น และก็จะต้องได้รับผลดี กรรมอันใดที่เป็นกรรมชั่วที่บุคคลกระทำ ผู้กระทำก็เป็นเจ้าของกรรมชั่วนั้น และก็ต้องได้รับผลของกรรมชั่วนั้น แต่ว่ากาลเวลาที่จะรับผลอันเป็นที่ปรากฏก็จะเป็นในปัจจุบันนี้บ้าง ในภายหน้าบ้าง หรือในเวลาที่ถัด ๆ ไปจากภายหน้านั้นบ้าง จึงอาจจะเป็นระยะเวลาที่นานอันทำให้คนทั้งปวงในปัจจุบันมองไม่เห็น เมื่อเป็นดั่งนี้จึงได้พากันเหยียบย่ำคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ซึ่งอันที่จริงเป็นการเหยียบย่ำตนเอง เพราะว่าทุก ๆ คนนั้น คนอื่นไม่สำคัญใครเขาจะว่าเราดีหรือชั่ว ใครเขาจะรับรองว่าเราดีหรือเราชั่วหาสำคัญไม่ ความสำคัญนั้นอยู่ที่ตัวเราเอง เมื่อทำชั่วก็ต้องรับชั่วเอง เมื่อทำดีก็ต้องรับดีเอง และทุก ๆ คนจะพบตนเองเฉพาะในวันนี้ในชาตินี้เท่านั้นหาได้ไม่ แต่ว่าจะต้องพบตนเองของตนเองในชาติหน้าและในชาติสืบ ๆ ไป เพราะฉะนั้นก็จะต้องพบผลของกรรม ทั้งกรรมดีและกรรมชั่วที่ตนกระทำไว้ไม่ในชาตินี้ก็ในชาติหน้า ไม่ในชาติหน้าก็ในชาติถัด ๆ ไป แม้ว่าจะยังไม่รู้ไม่เห็นในชาติหน้าและชาติต่อ ๆ ไป แต่ว่าเชื่อคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าไว้เป็นดีกว่า ปลอดภัยกว่า เมื่อกระทำกรรมดีไว้ ชาติหน้าจะมีหรือไม่มีก็คงเป็นความดีอยู่นั่นเอง เมื่อกระทำกรรมชั่วไว้ชาติหน้าจะมีหรือไม่มีก็คงเป็นความชั่วอยู่นั่นเอง และเมื่อเป็นกรรมดีความจริงก็หาชั่วไปได้ไม่ เมื่อเป็นกรรมชั่วแม้ใครจะว่าดีก็หาดีไปไม่ ดีก็ต้องเป็นดีชั่วก็ต้องเป็นชั่วเสมอ เป็นสัจจะคือความจริง เพราะว่าอัน

สัจจะคือความจริงนั้นหาได้เป็นความจริงเพราะใครเข้าใจว่าจริงหรือใครว่าว่าจริงไม่ แต่เป็นความจริงที่ตัวความจริงเองบรรดาความจริงทุก ๆ อย่างก็เป็นอยู่ดังนี้ เหมือนอย่างของจริงของเทียมที่เป็นของธรรมดาโลกนี่แหละ เช่นว่าเงินแท้ทองแท้ ถึงใครจะว่าเทียมว่าเก๊ก็ต้องเป็นของแท้อยู่นั่นเอง แต่ว่าเงินปลอมทองปลอมใครจะว่าจริง ก็ต้องเป็นของปลอมอยู่นั่นเอง เป็นจริงหรือปลอมเกิดขึ้นที่ความจริงของสิ่งนั้นเอง ฉะนั้น จึงสมควรที่จะพิจารณาให้รอบคอบและเป็นผู้ไม่ประมาทหมั่นศึกษาปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า พระธรรมคำสั่งสอนอันใดที่เป็นคำสั่งสอนน้อมเข้ามาภายใน เช่นสติปัฏฐานเป็นต้น ก็สามารถปฏิบัติสามารถรู้ด้วยตนเองได้ตามควรแก่การปฏิบัติ เพราะเป็นสิ่งที่มีอยู่ภายใน ที่มีอยู่ในปัจจุบัน ไม่ใช่ในภายนอก ไม่ใช่อดีต ไม่ใช่อนาคต

การกำจัดความยึดมั่น

ความสุขอีกลักษณะหนึ่ง พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า การกำจัดความสำคัญยึดถือตัวเราของเราเสียได้นี้แหละเป็นบรม-สุขคือสุขอย่างยิ่ง

ความสุขลักษณะนี้ ดูเหมือนเป็นความสุขเหลือวิสัยที่คนทั่วไปจะเข้าถึงได้ เพราะว่าคนทั่วไปย่อมมีความสำคัญยึดถือตัวเราของเราอยู่ด้วยกัน ข้อนี้ก็เป็นความจริง ซึ่งคนสามัญทั่วไปมีความสำคัญยึดถืออยู่ ด้วยเหตุนั้นจึงพากันไม่ได้ไม่ถึงบรมสุข หรือว่ายอดสุข คือพากันได้สุขสามัญทั่ว ๆ ไป ซึ่งเป็นสิ่งไม่คงทนถาวร ดังที่เรียกว่าสุขปนทุกข์ หรือว่าสุขสลับกับทุกข์ และถ้าพิจารณาดูให้ดีแล้วก็จะมองเห็นได้ว่า ความสำคัญยึดถือตัวเราของเราอย่างยิ่งหรือว่าอย่างมาก ย่อมเป็นเหตุให้ได้ความทุกข์มากกว่าความสุข เพราะว่าความยึดถือตัวเราของเรานั้น ย่อมหมายถึงตั้งแต่ความสำคัญยึดถือว่า เราเป็นนั่นเป็นนี่ เรามีนั่นมีนี่ ตลอดถึงความหวงแหนรักษาทุกสิ่งทุกอย่างที่เป็นตัวเราของเรา เพื่อให้คงอยู่เป็นตัวเราของเราตลอดไป ไม่ต้องการให้แปรปรวนเสื่อมสิ้นหมดไป และนอกจากนี้ยัง

เป็นเหตุให้ขยายตัวเราของเราให้ใหญ่โตมากมายยิ่งขึ้น ไม่มีที่สิ้นสุดด้วย ดังเช่นตัวเราเป็นนั่นเป็นนี่เท่านี้ ก็อยากเป็นให้ใหญ่ยิ่งขึ้นกว่านั้นเรื่อย ๆ ขึ้นไป เรามีเท่านั้นเท่านี้ ก็อยากให้มียิ่ง ๆ ขึ้นไป ไม่มีที่สิ้นสุดเช่นเดียวกัน ฉะนั้นจึงได้มีพระพุทธภาษิตตรัสไว้ว่า แม่น้ำเสมอด้วยตัณหาไม่มี เพราะแม่น้ำยังมีเต็มตลิ่งเต็มฝั่งในบางครั้งบางคราว แต่ตัณหาคือความอยากไม่มีเต็มไม่มีพอ เมื่อเป็นดั่งนี้ คนทั้งปวงในโลกนี้จึงพากันเบียดเบียนกันและกัน เพื่อที่จะเพิ่มอำนาจของตน เพิ่มทรัพย์สมบัติของตน เป็นต้น ความทุกข์เดือดร้อนทั้งปวงในโลกนี้ ตั้งแต่ส่วนเล็กจนถึงส่วนใหญ่ อันเกิดจากกรรม คือการกระทำของตนเอง ซึ่งเบียดเบียนกันและกัน จึงมีมูลเหตุมาจากตัวเราของเราดังกล่าวเท่านั้น เพราะตัวเราของเรานี้ย่อมหมายถึงตัณหา ความดิ้นรนทะยานอยาก อุปาทาน ความยึดถือหรือว่าความโลภโกรธหลงทั้งปวงด้วย ฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงได้ทรงสั่งสอนคนสามัญทั่วไปซึ่งยังมีตัวเราของเราให้รู้จักรักษาตัวตน ให้รู้จักรักตัวตน ในทางที่ถูก โดยที่ไม่ก่อกรรมทำชั่ว แต่ประกอบกรรมที่ดีงามอันเป็นไปเพื่อเกื้อกูลตนและผู้อื่นให้เป็นสุข เพราะเมื่อมีตัวตนก็ต้องรู้จักรักษา รู้จักรักตัวตนในทางที่ถูก การกระทำชั่วร้ายเสียหายต่าง ๆ นั้นแม้จะคิดว่ากระทำเพื่อตน แต่ผู้ที่ทำชั่วก็หาชื่อว่าเป็นคนรักตนหรือรักษาตนไม่ เพราะว่ากรรมชั่วนั้นจะส่งผลให้ผู้ทำได้รับความทุกข์เดือดร้อนในภายหลัง ไม่เร็วก็ช้า จึงชื่อว่าเป็นผู้ที่ทำตนให้เป็นศัตรูของตนเอง ส่วนผู้ที่ทำดีนั้นตรงกันข้ามแม้จะไม่คิดว่าทำเพื่อตน แต่ว่าความดีที่ทำนั้นย่อมจะส่งผลให้ตนได้รับความสุขความเจริญต่อไป ไม่เร็วก็ช้า ฉะนั้นคนที่ทำดีจึงได้ชื่อว่าเป็นผู้ที่รักตน

เมตตาต่อตน รักษาตน และทำตนให้เป็นมิตรของตน แต่ทั้งนี้จะต้องปฏิบัติควบคุมตนเอาชนะตนเองได้ พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสไว้ว่า ชนะตนนั่นแหละประเสริฐ ชนะคนอื่นแม้มากมายเท่าไร ก็หาประเสริฐเหมือนอย่างชนะตนแต่เพียงคนเดียวไม่ ความชนะตนนั้นก็คือชนะใจนั่นเอง หมายถึงชนะโลภโกรธหลงในใจ หรือชนะตัณหา ความดิ้นรนทะยานอยากในใจ

ทุกคนปรารถนาสุข ไม่ปรารถนาทุกข์ และพากันแสวงหาสุขด้วยวิธีต่าง ๆ แต่ก็ปรากฏว่ายังต้องเป็นทุกข์กันอยู่เป็นอันมาก เมื่อพบใครถ้าถามว่าพ้นทุกข์แล้วหรือยัง ก็น่าจะได้รับแต่คำตอบว่า ยังไม่พ้นทุกข์ เหมือนกันทุกแห่งหน ไม่แน่ว่าจะพบใครที่ตอบว่าพ้นทุกข์แล้ว ก็น่าคิดว่าทำไมจึงไม่พากันแสวงหาทางพ้นทุกข์กันบ้าง ถ้าจะตอบว่าไม่รู้ว่าจะไปหาที่ไหน เพราะจะไปถามใครก็น่าจะได้รับคำตอบว่ายังเป็นทุกข์อยู่ด้วยกันทั้งนั้น แต่ผู้ที่พ้นทุกข์แล้วมีอยู่ไม่ใช่ไม่มี ท่านผู้ที่พ้นทุกข์แล้วนั้นได้แสดงทางพ้นทุกข์ไว้แล้วด้วย คือพระพุทธเจ้า แต่คนเป็นอันมาก แม้ที่นับถือพระพุทธศาสนา ไม่ได้นึกจะไปถามพระองค์ท่าน ถ้ามีสติระลึกถึง และไปถามพระองค์ท่าน ก็จะตรัสบอกให้ได้ ว่าปฏิบัติอย่างไรจึงจะพ้นทุกข์ได้ แม้ว่าพระรูปกายจะเสด็จดับขันธ์ปรินิพพานไปแล้ว แต่พระธรรมกายยังดำรงอยู่ คือพระพุทธศาสนา เพียงแต่มีสติสนใจสดับศึกษา แม้ธรรมสักบทหนึ่ง ก็จะพบทางพ้นทุกข์ได้

พระพุทธเจ้าได้ทรงพ้นทุกข์โดยแท้จริง จึงได้ทรงเปล่งพระพุทธอุทานแสดงถึงความสุขที่ทรงได้รับ อันเป็นความสุขที่แท้ แต่ในการทรงแสดงความสุขของพระองค์นั้น มิได้ทรง

แสดงตัวความสุขอันเป็นผลที่ได้ทรงเสวยโดยตรง เพราะเป็นสันทิฏฐิโก พึงเห็นเอง พึงรู้เพราะตน เหมือนอย่างบริโภคอาหาร มีรสเค็มเปรี้ยว ตลอดจนถึงอิ่มหนำสำราญก็รู้เฉพาะตน จะบอกใครว่ารสเค็มรสเปรี้ยวเป็นอย่างไร ความอิ่มหนำสำราญเป็นอย่างไร นั้นบอกไม่ได้ จึงทรงแสดงความสุขอันแท้จริงนี้โดยเหตุ คือทางปฏิบัติ เพราะอาจจะชี้แจงแสดงบอกได้ เหมือนอย่างชี้แจงแสดงบอกว่า รสเค็ม คือเกลือ รสเผ็ดคือพริก เพราะเกลือกับพริกเป็นสิ่งที่พึงชี้แจงแสดงบอกได้ ใครกินเกลือกินพริกเข้าไปก็รู้รสเค็มรสเผ็ดเอง ฉะนั้นจึงได้ทรงอุทานว่า ความสงบสงัดเป็นสุข ความไม่เบียดเบียนเป็นสุข ความสำรอกเครื่องย้อมใจเป็นสุข ความกำจัดความสำคัญยึดถือว่าตัวเราของเราเป็นบรมสุข เท่ากับเป็นการชี้แจงแสดงบอกว่าให้ทุกคนไปปฏิบัติทำความสงบสงัด ปฏิบัติไม่เบียดเบียน ปฏิบัติสำรอกเครื่องย้อมใจ ปฏิบัติกำจัดความสำคัญยึดถือตัวเราของเราเสีย แล้วจะพบสุขจนถึงบรมสุข เหมือนอย่างให้ไปกินเกลือกินพริกจะรู้รสเค็มรสเผ็ดเอง ฉะนั้น ทางปฏิบัติในพระพุทธอุทานนี้ดูคล้าย ๆ เป็น 4 ข้อ แต่เมื่อพิจารณาดูแล้วก็จะเห็นว่าเป็นเรื่องอันเดียวกัน และข้อสำคัญนั้นอยู่ที่ความยึดถือตัวเราของเรา ละความสำคัญยึดถือตัวเราของเราได้ทั้งหมดจึงจะพบบรมสุข หรือยอดสุข เช่นพระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกทั้งหลาย

การปฏิบัติละความสำคัญยึดถือดังกล่าว เป็นสิ่งที่ทำได้ด้วยการอบรมปัญญา ละอวิชชา ความไม่รู้สัจจะ ละตัณหา ความดิ้นรนทะยานอยากของใจ ละอุปาทาน ความยึดถือ

เพราะคนเรานั้นก็สำคัญยึดถือนามรูปคือกายและใจอันนี้นี่แหละว่าเป็นตัวเราของเรา เมื่อมามองให้เห็นอนิจจัง ว่ากายใจซึ่งรวมเป็นชีวิตอันนี้เป็นสิ่งเกิดดับ ไม่เที่ยงแท้ถาวร แม้สิ่งทั้งหลายที่เป็นเครื่องประกอบชีวิตทุกอย่างก็เช่นเดียวกัน จะบังคับให้เป็นไปตามปรารถนาต้องการหาได้ไม่ ไม่มีอะไรที่จะพึงถือเอาได้ว่าเป็นเราเป็นของเราโดยแท้จริงสักอย่างเดียว มองให้เห็นความจริงดั่งนี้อยู่เนือง ๆ จนลักษณะของกายใจอันนี้ หรือของชีวิตนี้ ปรากฏขึ้นเต็มที่ ว่าอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ความสำคัญมั่นหมายยึดถือว่าตัวเราของเราก็จะลดลงไป ใครลองปฏิบัติดูจะได้พบความสุข

ไม่มีตัวเราของเราแล้วไม่มีความทุกข์ เพราะไม่ถูกกระทบ ไม่มีอะไรให้ถูกกระทบ ทำให้ไม่มีตัวเราของเราได้จึงวิเศษสุด แต่ก็เป็นสิ่งยากยิ่งนักสำหรับปุถุชนคนสามัญทั้งหลาย ฉะนั้นจึงให้เพียงมีเราเล็ก ๆ มีของเราน้อย ๆ ก็ยังดีดีกว่าจะมีเราใหญ่โตมโหฬาร มีของเราเต็มบ้านเต็มเมือง

เมื่อปุถุชนไม่สามารถทำตัวเราให้หายไปได้ ยังหวงแหนห่วงใยตัวเราอยู่ ของเราจึงยังต้องมีอยู่ด้วย ของเราจะหมดไปก็ต่อเมื่อตัวเราหมดไปเสียก่อน นี้เป็นธรรมดา ถ้ายังมีตัวเราของเราอยู่ ยังต้องกระทบกระทั่งอยู่ ยังหวงแหนรักษาตัวเราของเราไว้ ก็ควรอย่างยิ่งที่จะหวงแหนรักษาให้ถูกต้องจะได้ไม่รับทุกข์โทษของการมีตัวเราของเรามากเกินไปอย่างเดียว แต่มีโอกาสที่จะได้รับคุณรับประโยชน์บ้างจากการมีตัวเราของเรา นั่นก็คือต้องระวังรักษาปฏิบัติต่อตัวเราของเราให้ดี ให้เป็นตัวเราของเราที่ดี

ตัวเราที่ดีนั้นไม่ใช่เป็นตัวเราที่มีหน้าตาสวยงามอย่างเดียว ไม่ใช่เป็นตัวเราที่ได้รับการตกแต่งด้วยเครื่องสำอางหรือเสื้อผ้าแพรพรรณอันวิจิตรเท่านั้น ตัวเราที่ดีต้องเป็นตัวเราที่ประพฤติปฏิบัติดี ถูกต้องตามทำนองคลองธรรม มีจิตใจที่อบรมด้วยธรรมอันงาม ปรารถนาจะมีตัวเราก็ต้องปฏิบัติต่อตัวเราเช่นนี้จึงจะถูกต้อง จึงจะพอบรรเทาโทษของการยึดมั่นในตัวเราลงได้บ้าง

ไหน ๆ รักตัวเราของเราแล้วก็ต้องทุ่มเทตกแต่งตัวเราของเราให้งดงามถูกวิถีธรรม นำธรรมเครื่องทำให้งามที่พระพุทธเจ้าโปรดประทานไว้มากมายหลายประเภทไปประดับตัวเราของเราให้เต็มความสามารถเถิด จะได้เป็นการป้องกันมิให้ตัวเราของเราน่าเกลียดเป็นที่รังเกียจ

มีคนเป็นจำนวนไม่น้อย ที่รักตัวเราของเราเหลือเกินปฏิบัติบำรุงเสียอ้วนใหญ่ ชนนั่นกระทบนี่ง่ายดายมาก แต่ก็หาได้ปฏิบัติบำรุงให้งามด้วยธรรมอันงามของพระพุทธเจ้าไม่ ปล่อยปละละเลยให้ถูกชนก็ง่าย เป็นฝ่ายชนก็ง่าย ทั้งเป็นฝ่ายชนและเป็นฝ่ายถูกชน ความกระทบกระเทือนต้องมากเป็นสองเท่า คนมีตัวเราที่อบรมด้วยธรรมของพระพุทธเจ้าแม้จะยังถูกชนอยู่แต่ก็มักไม่เป็นผู้ชน แรงกระทบกระเทือนก็ต้องน้อยกว่าฝ่ายที่เป็นทั้งผู้ชนและผู้ถูกชนเป็นธรรมดา ไม่ต้องใช้สติปัญญาหรือความคิดให้มากมายหนักหนาก็พอจะเห็นได้ว่าเป็นจริง

ยังหนีไม่พ้นจากถูกชนก็พยายามไม่เป็นผู้ไปชนเถิด ยังพอมีความดีเป็นเกราะกันภัย ไม่ให้ต้องกระทบกระเทือนหนักเป็นสองเท่าได้ การหนีให้พ้นถูกชนมีวิธีเดียวคือไม่มีตนให้ถูกชน แต่การหลีกให้พ้นการไปชนเขาไม่ถึงกับต้องไม่มีตนก็พอ

หลีกพ้นได้ คนดีมีเมตตากรุณาย่อมไม่ปรารถนาจะเบียดเบียนผู้ใดทั้งด้วยกายวาจาใจ แม้มีตัวเราอยู่ก็เป็นตัวเราที่ดี ที่เป็นเหตุแห่งความสุขความร่มเย็นของตนเองและผู้อื่น ไม่เป็นเหตุแห่งความทุกข์ความเดือดร้อนของผู้อื่น กล่าวได้ว่าไม่ไปชนผู้อื่นนั่นเอง ส่วนผู้มีตัวเราที่ไม่ดี ที่เป็นพาล ย่อมเป็นเหตุแห่งความทุกข์ความร้อนของตนเองและผู้อื่น กล่าวได้ว่าไปชนผู้อื่นทำทั้งตัวเองและผู้อื่นให้กระทบกระเทือนนั่นเอง

การทำให้ไม่มีตัวเราของเราอย่างเด็ดขาดนั้น ปุถุชนยังทำกันไม่ได้มากนัก แต่ผู้มีปัญญาพอสมควรสามารถทำตัวเราของเราให้เป็นตัวเราของเราที่ดีได้ ไม่มีความดีใด ๆ ที่เมื่อมนุษย์ตั้งใจจะทำแล้วทำไม่ได้ แม้แต่เป็นพระพุทธเจ้า มนุษย์เมื่อตั้งใจจริงจะทำยังทำได้ ยังเป็นพระพุทธเจ้าขึ้นมาได้จากความเป็นมนุษย์ธรรมดาเช่นเราท่านทั้งหลายนี้เอง ขอให้ถือความจริงนี้ เป็นกำลังใจให้เกิดมานะอุตสาหะพากเพียรอบรมจิตอบรมใจให้กลายเป็นจิตใจผู้ประเสริฐเถิด

การคบบัณฑิต-ไม่คบพาล

มงคล 38 ที่พระพุทธองค์ทรงชี้แสดงไว้ มีอยู่ประการหนึ่งว่า การคบบัณฑิต ไม่คบพาล ทั้งนี้ก็เพราะภัยย่อมเกิดแต่คนพาล ภัยหาเกิดแต่บัณฑิตไม่ คนพาลมีภัย บัณฑิตไม่มีภัย จะอธิบายให้รู้จักว่าคนพาลนั้นเป็นอย่างไร บัณฑิตเป็นอย่างไร

คนพาลนั้นย่อมมีกายทุจริต คือทำอะไร ๆ ที่ไม่สุจริต มีวจีจริต คือพูดคำที่ไม่สุจริต การไม่คบคนพาลที่ตรงตามพระ-พุทโธวาทคือการตั้งใจว่าจะไม่ทุจริตทางกาย ทางวาจา ทางใจ และการคบบัณฑิตที่ตรงตามพระพุทโธวาทก็คือการตั้งใจประพฤติสุจริตทางกาย ทางวาจา ทางใจ คือหมายถึงทำตนเองนั่นแหละให้เป็นบัณฑิต ไม่ให้เป็นพาล หลังจากนั้นจึงพิจารณาพาลและบัณฑิตภายนอก คือพิจารณาพาลและบัณฑิตที่เป็นคนอื่น

กายทุจริตคือการกระทำทางกายที่เป็นบาป เป็นอกุศล ประกอบด้วยโทษ ประกอบด้วยความเบียดเบียน วจีทุจริตคือการกระทำทางวาจาหรือการพูดที่เป็นบาป เป็นอกุศล ประกอบด้วยโทษ ประกอบด้วยความเบียดเบียน มโนทุจริตคือใจคิด

เป็นบาป เป็นอกุศล ประกอบด้วยโทษ ประกอบด้วยความเบียดเบียน ทุจริตทั้งสามนี้เป็นอาการของคนพาล ส่วนสุจริตทั้งสามที่เป็นอาการของบัณฑิตก็คือ กายสุจริต คือการกระทำทางกายที่ไม่เป็นบาป เป็นกุศล ไม่ประกอบด้วยโทษ ไม่ประกอบด้วยความเบียดเบียน วจีสุจริตคือการกระทำทางวาจาหรือการพูดที่ไม่เป็นบาปเป็นกุศล ไม่ประกอบด้วยโทษ ไม่ประกอบด้วยความเบียดเบียน มโนสุจริตคือการคิดไม่เป็นบาป เป็นกุศล ไม่ประกอบด้วยโทษ ไม่ประกอบด้วยความเบียดเบียน

ผู้มีปัญญาหรือคนฉลาดจะรู้จักคนพาล จะรู้จักบัณฑิต ก็ด้วยการสังเกตให้เห็นตามความเป็นจริง คือให้เห็นว่าผู้ใดเป็นจริงอย่างใด ไม่ใช่เห็นตามที่เขาพยายามแสดงให้เห็นหรือตามที่เขาหลอกให้เห็น คนเรานั้นไม่ใช่ว่าจะเปิดเผยตนเองตามความเป็นจริงเสมอไป โดยเฉพาะคนพาลย่อมจะไม่เปิดเผยความเป็นพาลของตนตลอดเวลาแก่คนทุกคน คนพาลก็มีวิธีที่จะแสดงว่าตนเป็นบัณฑิตคือคนดี และตั้งใจแสดงยิ่งกว่าผู้เป็นบัณฑิตหรือคนดีเองเสียด้วย ดังนั้นจึงไม่ใช่ของง่ายเท่าไรนักที่จะดูคนพาลให้รู้จักว่าเป็นคนพาล จำเป็นจะต้องอาศัยความสังเกต และจำเป็นจะต้องสังเกตด้วยจิตใจที่มีอคติน้อยที่สุด คือมีใจลำเอียงเพราะความรัก เพราะความกลัว เพราะความโกรธเพราะความหลง ให้น้อยที่สุด ไม่เช่นนั้นแล้วอคติก็จะปิดบังปัญญาทำให้ยากจะแลเห็นถูกต้องตามความเป็นจริงได้

คนพาลนั้นย่อมเป็นผู้คิดชั่ว พูดชั่ว ทำชั่ว เป็นปรกติ ที่ว่าเป็นปรกติก็คือทำเป็นประจำ คิดชั่วเป็นประจำ พูดชั่วเป็น

ประจำ ทำชั่วเป็นประจำ ที่บางครั้งจะพูดดีทำดีบ้างก็หาได้เป็นปรกติวิสัยอย่างแท้จริงไม่ หากจะเป็นไปเพราะมีเจตนาอันเป็นทุจริตเพื่อปกปิดความเป็นพาลของตน ดังนั้นจึงพึงระวังอย่างดีในข้อนี้ จงดูให้เห็นปรกติของคนทั้งหลาย โดยเฉพาะคนผู้เกี่ยวข้องด้วย ไม่ใช่ดูเฉพาะการแสดงออกชั่วขณะของเขาเท่านั้น จริงอยู่การกระทำคำพูดเกิดแต่ใจ การกระทำที่ดีคำพูดที่ดีเกิดแต่ใจที่ดี แต่การกระทำที่ดีจริงและคำพูดที่ดีจริงเท่านั้นที่เกิดแต่ใจที่ดี การกระทำที่แสร้งให้ดีและคำพูดที่แสร้งให้ดีหาได้เกิดแต่ใจที่ดีไม่ แต่จะเกิดแต่ใจที่ไม่ดีได้ ใจที่ไม่ดีของคนพาลคือใจที่คิดชั่วเป็นปรกติ ย่อมมีปรกติคิดที่จะพูดจะทำอกุศล ที่ประกอบด้วยโทษ ที่ประกอบด้วยความเบียดเบียน แม้บางครั้งจะดูเป็นการทำที่ดีพูดที่ดี แต่เมื่อเกิดแต่ใจที่ไม่ดีของคนพาลแล้ว ก็พึงสังวรระวัง เพราะนั่นหมายความว่าการกระทำคำพูดนั้นเป็นไปเพื่อเป็นโทษเป็นความเบียดเบียน ซึ่งอาจจะเห็นได้ยาก แต่จะเห็นได้ในเวลาหนึ่ง เพราะดังกล่าวแล้วคนพาลย่อมประกอบด้วยโทษด้วยความเบียดเบียน

การช่วยตนเองหรือผู้อื่น

การจะช่วยตนเองหรือผู้อื่นให้พ้นทุกข์ แม้จะต้องใคร่ครวญให้รอบคอบเพื่อมิให้เป็นการผิดศีลผิดธรรม แต่ก็มิใช่ว่าจะเป็นการใคร่ครวญเพื่อปิดหนทางวิธีที่จะช่วยทุกข์ใคร ๆเสีย การจะช่วยทุกข์ของตนเองหรือของใคร ๆ นั้นมีวิธีที่ไม่ผิดศีลไม่ผิดธรรมอยู่เป็นอันมาก มากกว่าวิธีที่ผิดศีลผิดธรรมเสียด้วยซ้ำ เพียงแต่ไม่เป็นคนมักง่ายจนเกินไปเท่านั้นก็จะสามารถช่วยด้วยวิธีที่ไม่ผิดศีลไม่ผิดธรรมได้ สามารถหลีกพ้นวิธีที่ผิดศีลผิดธรรมได้ ผู้ที่มักง่ายเท่านั้นที่จะช่วยทุกข์ของตนเองหรือทุกข์ของผู้ที่ตนรักตนชอบด้วยวิธีที่ผิดศีลผิดธรรม ไม่คำนึงว่าการช่วยเช่นนั้นเป็นการกระทำด้วยกรรมดีที่จะให้ผลดี หรือเป็นการกระทำด้วยกรรมชั่วที่จะให้ผลชั่ว

บางคนเมื่อตนเองยากจน คิดจะช่วยตนเองให้พ้นทุกข์คือความยากจนนั้น แทนที่จะพากเพียรพยายามทำมาหาทรัพย์สินเงินทองด้วยความซื่อสัตย์สุจริตชนิดหนักเอาเบาสู้ กลับใช้วิธีลักขโมยปล้นจี้เพื่อให้ได้ทรัพย์มาเปลื้องทุกข์คือความยากจนขัดสนของตน เช่นนี้เป็นการมักง่าย ไม่คำนึงถึงศีลถึงธรรม

การลักขโมยอาจจะเป็นการแก้ทุกข์ได้ผลรวดเร็วทันทีแต่ไม่แน่นอนเสมอไป และไม่ยั่งยืน บางทีก็ถูกจับได้กลางคันไม่ทันได้เปลื้องทุกข์ มิหนำซ้ำยังได้รับทุกข์เพิ่มขึ้น หรือไม่ถูกจับกลางคัน แต่ใจที่หวาดกลัวสะดุ้งต่อการถูกจับได้ถูกลงโทษก็นับว่าเป็นการไม่ได้เปลื้องทุกข์เท่าไร อาจจะเป็นการเพิ่มทุกอีกเช่นกัน ไม่เหมือนการทำมาหาเอาด้วยความสุจริตอาจจะได้ช้าไปบ้าง แต่ก็เป็นผลที่แน่นอน ไม่มีโทษ บางคนเปลื้องทุกข์ที่เกิดจากความขาดแคลนของตนด้วยการขายของเก่ากิน นั่นก็ยังดีกว่าลักขโมย เพราะถึงอย่างไรก็ยังเป็นการกระทำที่สุจริต เป็นการใช้ของของตนเองเพื่อช่วยทุกข์ตนเอง

การช่วยทุกข์ของผู้อื่นก็เช่นเดียวกัน ต้องไม่ช่วยด้วยวิธีไม่สุจริต ต้องไม่ช่วยด้วยการกระทำที่ผิดศีลผิดธรรม เช่น ไม่ช่วยส่งเสริมให้เป็นใหญ่เป็นโตเกินกว่าที่สมควรด้วยการใช้อำนาจหน้าที่ของตนช่วย ไม่คำนึงถึงความอยุติธรรมที่ผู้อื่นจะได้รับเพราะการกระทำของตน เช่นนี้เป็นการช่วยทุกข์ผู้ไม่ควรช่วยและขณะเดียวกันเป็นการให้ทุกข์แก่ผู้ไม่ควรต้องได้รับทุกข์นั้น เป็นการกระทำที่ไม่เรียกว่ากรุณาในพรหมวิหารธรรม แต่อาจเรียกได้ว่า เป็นการมักง่ายเห็นแต่กับความสุขความเจริญของพวกตัวเอง ไม่แยแสความทุกข์ความเดือดร้อนของผู้อื่น

กรุณาที่ไม่ใช่กรุณาจริง ๆ ที่ไม่ใช่กรุณาในพรหมวิหารธรรมนี้แหละที่เป็นเหตุแห่งความเดือดร้อนได้ และปรากฏเป็นอยู่ในทุกวันนี้เป็นอันมาก กรุณาตัวเองและพวกของตัวเองโดยไม่คำนึงถึงคนอื่น ไม่คำนึงว่าจะเป็นการเอาเปรียบคดโกงไม่

ชื่อต่อคนอื่นอย่างไร ตั้งใจจะช่วยทุกข์ตนเองและพวกของตนเองเท่านั้น กรุณาเช่นนี้แหละก่อความวุ่นวายเดือดร้อนยุ่งยากทั่วไปหมด ถ้าไม่มีกรุณาเช่นนี้เสียแล้ว ความสงบสุขก็น่าจะเกิดได้มากกว่าทุกวันนี้

คำนึงถึงความจริงนี้ อย่าให้ตนเองเป็นเหตุแห่งความกรุณาที่ให้ผลเป็นความไม่กรุณาอย่างที่ปรากฏอยู่ทั่วไปในขณะนี้เลย จะได้มีโอกาสมีธรรมของพรหมพอสมควร หรือสมบูรณ์ได้ในวันหนึ่ง ซึ่งจะให้ผลดีทั้งแก่ตนเองและแก่ชาติแก่โลก

การถอนตนขึ้นจากหล่ม

พุทธศาสนสุภาษิตบทหนึ่งกล่าวไว้แปลความว่า จงถอนตนขึ้นจากหล่ม เหมือนช้างติดหล่มถอนตนขึ้นฉะนั้น

ก่อนอื่นควรจะนึกถึงช้างติดหล่ม หรืออะไรที่ตกลงไปในหล่มแล้วติดอยู่ นึกดูว่าเมื่อตกลงไปติดอยู่ในหล่มแล้วเช่นนั้น มีหรือที่ไม่ว่าจะเป็นช้างหรือเป็นสัตว์ใด ไม่ว่าสัตว์เล็กสัตว์ใหญ่เพียงไหน ที่จะยอมนิ่งติดอยู่ในหล่มตลอดไป มีหรือที่จะไม่ดิ้นรนขวนขวายจนเต็มกำลังความสามารถ ที่จะพาตนให้ขึ้นพ้นจากหล่มนั้น แม้เราผู้เป็นมนุษย์เมื่อเห็นสัตว์ใดตกลงไปติดอยู่ในหล่ม แม้ไม่มีจิตใจโหดเหี้ยมจนเกินไป ก็ย่อมอดไม่ได้ที่จะต้องช่วยเหลือเพื่อให้พ้นจากหล่มนั้น เพราะย่อมรู้อยู่แก่ใจดีด้วยกันทั้งผู้ตกและผู้เห็น ว่าสภาพของการตกอยู่ในหล่มเป็นความสิ้นอิสรภาพ เป็นความทุกข์ร้อน ซึ่งอาจรุนแรงถึงแก่ชีวิตในที่สุดก็เป็นได้

สัตว์เล็ก ๆ ที่ตกอยู่ในอันตราย เช่นในบ่อในขันที่มีน้ำขัง ก็เปรียบได้กับช้างตกหล่มนั่นเอง มีความสิ้นอิสรภาพ มีความเดือดร้อน และมีอันตรายร้ายแรง คือความจบสิ้นของ

ชีวิตรออยู่เบื้องหน้าเช่นเดียวกัน และเจ้าตัวย่อมดิ้นรนกระเสือกกระสนเพื่อพาตนให้พ้นเช่นเดียวกัน

มนุษย์เราทุกคน ไม่มียกเว้น นอกจากพระอรหันตสาวกเท่านั้นที่พ้นแล้วจากหล่ม คนอื่นทั้งสิ้นกำลังตกอยู่ในหล่ม จะแตกต่างกันก็เพียงหล่มลึกบ้าง หล่มตื้นบ้าง หล่มกว้างบ้าง หล่มแคบบ้าง เท่านั้นเอง ทุกคนตกอยู่ในหล่มทั้งนั้น สิ้นอิสรภาพทั้งนั้น มีอันตรายรออยู่ทั้งนั้น เพียงแต่ว่าอวิชชาความมืดมิดของปัญญาทำให้ไม่รู้สึก ไม่เข้าใจ เหมือนผู้เดินอยู่ในความมืด แม้หนทางนั้น จะเต็มไปด้วยหลุมบ่อเหวห้วยสัตว์ร้ายนานาชนิด ก็หาเห็นไม่ มิหนำซ้ำแม้ขาดปัญญาอย่างสิ้นเชิง ก็จะเดินเปะปะไปอย่างไม่ระมัดระวัง ซึ่งเป็นการแน่แท้ที่จะต้องได้รับอันตรายร้ายแรงอย่างไม่ต้องสงสัย

หล่มที่มนุษย์ทั้งหลายทุกผู้ทุกนามกำลังตกอยู่คือหล่มของกิเลส กิเลสคือเครื่องดึงดูดมนุษย์ให้สิ้นอิสรภาพ ให้เดือดร้อน และให้ถึงความย่อยยับได้ในที่สุด เป็นที่น่าสลดใจที่ว่ามนุษย์จำนวนมากไม่รู้สึกตัวว่าตนกำลังตกหล่ม ซึ่งมีสภาพยิ่งกว่าช้างตกหล่มหลายร้อยหลายพันเท่า หล่มโคลนตม ไม่อาจทำร้ายช้างได้เสมอด้วยหล่มคือกิเลส ที่จักทำร้ายมนุษย์ผู้ตกลงไปนิ่งอยู่

ผู้มีปัญญาย่อมร้อนใจที่ตนกำลังตกอยู่ในหล่ม และย่อมพยายามที่จะพาตน ให้พ้นจากหล่มให้เร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้ เพราะผู้มีปัญญาผู้ใดเล่า ที่จะยอมงอมืองอเท้าให้ความหายนะเข้าไปถึงตัวโดยไม่ดิ้นรนหลีกหนี แต่ผู้มีปัญญามืดสนิทหรือผู้ไม่มีปัญญานั้นก็เป็นธรรมดาที่จะไม่รู้จักกลัวอันตรายใด ๆ ยิ่งสติน้อยเพียงไร ก็ยิ่งไม่รู้ภาษาไม่รู้จักความกลัวไม่รู้จักอันตราย

เพียงนั้น แต่ไม่ว่าจะกลัวหรือไม่กลัวจะรู้หรือไม่รู้ว่านั่นคือ อันตราย หรือตนกำลังอยู่ในอันตราย อันตรายก็ต้องให้ผลเป็นภัยแก่ตนเองอย่างไม่ต้องสงสัย ความรู้หรือไม่รู้ไม่อาจเปลี่ยนแปลงทุกข์โทษภัยได้

ผู้ที่กำลังตกอยู่ในหล่มของกิเลส แม้จะไม่รู้ตัวเลย กิเลสก็ต้องให้โทษอย่างไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ ทางที่ดีที่สุด ที่ง่ายที่สุด ที่จะพาตนให้พ้นจากอันตรายร้ายแรงได้ของกิเลส–ก็คือ ขอให้เชื่อว่าเราทุกคนกำลังอยู่ในหล่ม ต้องพาตนให้พ้นจากหล่มให้ได้ และการจะพ้นจากหล่มได้ก็คือต้องทำลายหล่มนั้น ตราบใดที่หล่มนั้นยังไม่ถูกทำลาย เราก็จะพ้นจากหล่มไม่ได้ เพราะหล่มกิเลสนั้นไม่เหมือนหล่มที่ช้างตก หล่มกิเลสต้องทำลาย ดับโลภโกรธหลงได้มากเพียงไร นั่นแหละเรียกว่าทำลายหล่มให้เหลือเล็กเหลือตื้นเข้าเพียงนั้น

การทำความดี

ลาภยศสรรเสริญสุขเป็นโลกธรรมที่ไม่เที่ยง แม้จะเป็นโลกธรรมฝ่ายดีก็ไม่เที่ยง แต่ความดีนั้นเป็นสิ่งเที่ยง ความดีจักเป็นความดีอยู่ตลอดไป ลาภยศสรรเสริญสุขจะเปลี่ยนแปรไปแล้วอย่างใด ความเสื่อมลาภเสื่อมยศนินทาทุกข์จะเกิดขึ้นแล้วมากหรือน้อยเพียงไหน ความดีจักเป็นความดีอยู่ตลอดกาล ดังนั้นผู้มีปัญญาจึงมุ่งทำความดี แสวงหาความดีใส่ตนยิ่งกว่ามุ่งเพียงลาภยศสรรเสริญสุขอันเป็นสิ่งไม่เที่ยง ผู้มีปัญญาเมื่อประสบความเสื่อมลาภเสื่อมยศนินทาทุกข์ก็ย่อมมีปัญญาเห็นว่า แม้ความเสื่อมลาภเสื่อมยศนินทาทุกข์ก็ไม่เที่ยง เมื่อเกิดขึ้นแล้วก็มีเวลาจักแปรปรวนเปลี่ยนแปลงหมดสิ้นไป ความดีเท่านั้นจักมั่นคงดำรงอยู่อย่างเที่ยงแท้ ดังนั้นการจะสละความดีเพื่อมุ่งให้ได้ลาภยศสรรเสริญสุขก็ตาม หรือมุ่งให้ความเสื่อมลาภเสื่อมยศนินทาทุกข์ที่กำลังได้รับอยู่หมดสิ้นไปก็ตาม หาเป็นสิ่งสมควรไม่ หาเป็นการกระทำที่ถูกต้องไม่ หาใช่วิสัยของผู้มีปัญญาพึงทำไม่ ผู้มีปัญญาจักต้องไม่สละความดีเพื่อให้ได้มาซึ่งลาภยศสรรเสริญสุข หรือสละความดีเพื่อทำความเสื่อม

ลาภเสื่อมยศนินทาทุกข์ให้สิ้นไป พึงอบรมจิตให้มีปัญญาให้ได้ดังกล่าว คือพึงอบรมจิตให้หนักแน่นมั่นคงในความดีจนไม่หวั่นไหวถึงกับสละความดีเพื่อโลกธรรมดังกล่าว ผู้ที่สามารถสละความดีได้ก็คือผู้ที่หันไปทำความไม่ดีนั่นเอง อันความชั่วก็เช่นเดียวกับความดี เป็นสิ่งที่เที่ยง เมื่อความดีเป็นสิ่งที่เที่ยงแท้แน่นอนอย่างนั้น ผู้ที่ทำความดีจักเป็นผู้ที่ได้ชื่อว่าทำความดีแน่นอน และผู้ที่ทำความชั่วก็จักได้ชื่อว่าเป็นผู้ที่ทำความชั่วแน่นอน ทั้งความดีและความชั่วไม่มีการเปลี่ยนแปลงไปตามสมัย ทุกสมัยความดีและความชั่วเป็นสิ่งมั่นคงเที่ยงแท้แน่นอนจะกล่าวไม่ได้ว่าความดีอย่างนั้นๆ เป็นความดีได้แต่เฉพาะยุคนั้นสมัยนั้น มาถึงยุคนี้สมัยนี้ความดีอย่างนั้นๆ กลายเป็นความไม่ดีไปเสียแล้ว และจะกล่าวไม่ได้ว่า ความชั่วอย่างนั้นๆ เป็นความชั่วเฉพาะยุคนั้นสมัยนั้น มาถึงยุคนี้สมัยนี้กลายเป็นความดีไปเสียแล้ว จะกล่าวเช่นนั้นไม่ได้ ความดีก็ตามความชั่วก็ตามจักเป็นความดีความชั่วอยู่เสมอไปไม่มีกาลเวลา ไม่มียกเว้นว่าผู้นั้นทำจึงจะเป็นความดี ผู้นี้ทำจึงจะเป็นความชั่ว ขึ้นชื่อว่าเป็นความดีความชั่วแล้วจักเป็นความดีความชั่วทุกกาล ผู้ใดทำก็ได้ชื่อว่าผู้นั้นเป็นผู้ทำทุกคนไม่มียกเว้น จึงควรพิจารณาให้ถูกต้อง อย่าหลงผิดไปว่าสิ่งที่เคยถือกันว่าเป็นความดีในครั้งก่อนนั้น มาปัจจุบันเป็นความไม่ดีไปแล้ว และอย่าหลงผิดไปว่าสิ่งที่เคยถือกันว่าเป็นความไม่ดีในครั้งก่อน มาปัจจุบันเป็นความดีไปแล้ว เช่นอย่าหลงผิดไปว่าสมัยบ้านเมืองสงบสุขผู้คนจะไม่เห็นแก่ตัวก็ถูก ก็เป็นความดีแต่เมื่อใดบ้านเมืองไม่สงบสุขผู้คนจะมัวไปเห็นแก่ตัวอยู่เหมือนเดิมก็ไม่ถูก ก็เป็นความไม่ดี ก็เป็นความไม่รักตัว เมื่อบ้านเมืองไม่สงบสุขต้องเห็นแก่ตัวไว้ก่อนจึงจะ

เป็นการรักตัว จึงจะเป็นการทำความดีเช่นนี้เป็นการหลงผิดอย่างหนึ่ง หลงเห็นความดีเป็นความไม่ดีหลงเห็นความไม่ดีเป็นความดีซึ่งเป็นการหลงผิดอย่างยิ่ง เพราะความดีจักเป็นความดีตลอดกาล ความชั่วก็จักเป็นความชั่วตลอดกาล ความเป็นแก่ตัวดังตัวอย่างที่ยกมานั้นเป็นความไม่ดีซึ่งจักต้องเป็นความไม่ดีตลอดกาล จะกลับกลายเป็นความดีไม่ได้ จงอบรมปัญญาให้มาก จนสามารถเข้าใจเรื่องความดีความชั่วให้ได้ถูกต้อง จนไม่หวั่นไหวเชื่อตามผู้หลงผิดอื่นหรือผู้ปรารถนาจะให้เกิดความหลงผิดตามกันไปด้วยเจตนาใดก็ตามอันเป็นเจตนาไม่ดี

การส่งเสริมกิเลส ที่จะนำให้ทำดีเปรียบเหมือนสร้างสะพานที่จะพาไปสู่สถานที่ดี และการทำลายกิเลสที่จะนำให้ทำชั่วเปรียบเหมือนทำลายสะพานที่จะพาสิ่งไม่ดีให้มาถึงตน การส่งเสริมกิเลสที่จะนำให้ทำดีนั้นก็คือการใช้ความคิดไปในทางที่จะทำบุญทำกุศลทำคุณงามความดี จึงเปรียบเป็นการสร้างสะพาน เมื่อใดลงมือทำตามที่คิดเมื่อนั้นเรียกว่าได้เริ่มเดินข้ามสะพานแล้ว คิดมุ่งทำบุญทำกุศลทำคุณงามความดีเพียงพอจึงจะเดินข้ามสะพานไปถึงฝั่งได้พบความสุขความสำเร็จ ไม่เคยปรากฏในที่ใดว่าฝั่งจะข้ามมาหาคน คนเท่านั้นที่จะต้องเดินข้ามไปถึงฝั่ง ฉะนั้นเมื่อเกิดมาเป็นคนแล้วก็อย่าหลงใหลรอให้ฝั่งข้ามมาหา แต่จงทำสะพานและเดินข้ามไปให้ถึงฝั่งจะได้มีความสุขสวัสดี

การคิดทำความดีนั้น จำเป็นจะต้องรู้จักความดีให้ถูกต้องตามเป็นจริง ถ้ารู้จักความไม่ดีว่าเป็นความดี ก็จะเหมือน

สร้างสะพานไปสู่แดนอันตราย แทนที่จะข้ามไปถึงที่สวัสดีกลับจะข้ามไปถึงที่อันตราย มีคนเป็นจำนวนไม่น้อยที่ทำความไม่ดีสร้างสะพานและเดินข้ามไปสู่แดนอันตรายอยู่ในทุกวันนี้ ดังเป็นที่รู้เห็นกันอยู่ทั่วไป นั่นก็เป็นเพราะความไม่รู้ว่าตนกำลังทำอะไรอยู่ ทำสะพานและเดินไปสู่แดนอันตราย แต่ก็หลงเข้าใจว่าทำสะพานและเดินไปสู่แดนสวัสดี ดังนั้นปัญญาจึงสำคัญเป็นอันมากที่จะชี้ให้เห็นว่าอะไรเป็นอะไร ปัญญาเป็นแสงสว่างที่จะส่องให้เห็นได้แม้ในความมืด แม้มีแสงสว่างให้เห็นได้ถนัดชัดเจนก็ย่อมยากที่จะเห็นผิดเข้าใจผิด งูก็จะเห็นเป็นงู ไม้ก็จะเห็นเป็นไม้ เศษแก้วก็จะเห็นเป็นเศษแก้ว ละอองทองก็จะเห็นเป็นละอองทอง จะไม่เห็นสับสนวุ่นวายจนเข้าไปจับงูโดยคิดว่าเป็นไม้ หรือไม่เข้าไปกอบโกยเศษแก้วโดยคิดว่าเป็นละอองทอง ผลก็ย่อมจะไม่ถูกงูกัด ไม่ถูกแก้วบาด แสงสว่างหรือปัญญาจึงสำคัญยิ่งนักสำหรับชีวิต

ธัมมะของพระพุทธเจ้าเป็นบ่อเกิดอันแท้จริงของปัญญา ผู้ศึกษาพระธรรมย่อมรู้สึกเช่นนี้ด้วยตนเอง ยิ่งศึกษาให้รู้มากเข้าใจมากเพียงใด ยิ่งจะซาบซึ้งแก่ใจตนเองมากขึ้นเพียงนั้นว่าปัญญาเกิดจากธรรมของพระพุทธเจ้าจริง ๆ และย่อมจะยิ่งซาบซึ้งยิ่งนักในพระปัญญาคุณของพระพุทธเจ้า ดังนั้นจึงควรมุ่งศึกษาพระธรรมและปฏิบัติพระธรรมด้วย ให้เต็มสติปัญญาความสามารถ ไม่พึงผัดผ่อนว่ายังไม่ถึงเวลาควรศึกษาธัมมะเพราะยังเด็กอยู่ ยังมีภาระอยู่ ทุกคนทุกวัยทุกเวลาพึงศึกษาธัมมะได้ เด็กแม้เล็กผู้ใหญ่ก็ยังสามารถให้ธรรมได้ด้วยการอบรมสั่งสอน อย่าว่าแต่ผู้ใหญ่เองจะต้องเลือกเวลาให้แก่เฒ่า หรือว่างจากภาระเลย

การศึกษาธรรมมิใช่หมายถึงการกางตำราออกอ่านแต่เพียงอย่างเดียว การศึกษาธรรมมีได้มากมายหลายวิธี จากการฟัง จากการสังเกต เพื่อนร่วมโลกของเราทุกคนอาจสอนธรรมของพระพุทธเจ้าแก่เราได้ เพียงเรารู้จักศึกษาให้เข้าใจเท่านั้น ควรทำความสนใจในเรื่องนี้ให้เพียงพอ จะได้รับประโยชน์เป็นอันมาก การกระทำคำพูดของคนทั้งหลายเป็นธรรมอย่างดี มีทั้งที่สอนให้ทำตามและมีทั้งที่ห้ามมิให้ทำตาม พึงทำปัญญาให้เพียงพอเพื่อตัดสินว่าควรทำอย่างไหนไม่ควรทำอย่างไหน การกระทำคำพูดของคนอื่นนั้น ปรกติไหนดีไหนไม่ดีเรามักจะรู้ แม้ว่าบางทีเมื่อเราทำเองพูดเองเราไม่ค่อยรู้สึกกันว่าผิดถูกควรไม่ควร ฉะนั้นใช้สติให้รอบคอบ เมื่อคนอื่นทำคนอื่นพูด เรารู้สึกว่าดีแน่แล้วก็พึงถือเป็นตัวและเป็นครูสอนธรรมให้แก่เรา เพื่อให้เราปฏิบัติตาม แต่ถ้าเราเห็นว่าไม่ดีแน่แล้วก็พึงถือเป็นตัวอย่างและเป็นครูสอนธรรม ให้แก่เราได้เช่นเดียวกัน แต่เป็นการสอนเพื่อให้เราไม่ปฏิบัติตาม

การทำใจให้เป็นสุข

ทุกคนน่าจะเคยได้ยินหรือน่าจะเคยได้ออกปากพูดด้วยตนเองว่า คนนั้นใจสกปรก คนนี้ใจสะอาด หรือบางทีก็ว่า คนนั้นใจสูง คนนี้ใจต่ำ ใจสูงก็มีความหมายเดียวกับใจสะอาด ใจต่ำก็มีความหมายเดียวกับใจสกปรกนั่นเอง ตามภาษาหรือตามตัวหนังสือ ก็แยกออกได้เป็นสองคำหรือสองส่วน คือใจคำหนึ่งหรือส่วนหนึ่ง สูงหรือสะอาดคำหนึ่งหรือส่วนหนึ่ง ต่ำหรือสกปรกคำหนึ่งหรือส่วนหนึ่ง ภาษาหรือตัวหนังสือแบ่งออกเป็นสอง ความจริงก็แบ่งออกเป็นสองเหมือนกัน ใจอาจแยกออกจากความสะอาดหรือความสกปรกได้ เมื่อนำเอาความสะอาดหรือความสกปรกออกจากใจ ก็จะเหลือแต่ใจแท้ ๆ เหมือนแก้วใส่น้ำเปล่ากับแก้วใส่น้ำแดง ถ้าเอาน้ำเปล่ากับน้ำแดงออกเสีย ก็จะเหลือแต่แก้วเปล่า

อันแก้วเปล่านั้นเมื่อเติมน้ำเช่นน้ำเขียวน้ำแดงหรือน้ำเปล่าก็ตามลงไปก็ย่อมปรากฏเป็นสีของน้ำ เช่นสีเขียวหรือสีแดง ถ้าใส่ไปทีละเล็กละน้อย ก็จะค่อย ๆ ปรากฏสีขึ้น เมื่อใส่อยู่ตลอดเวลา สีก็จะเพิ่มมากขึ้นทุกที ถ้าเทออกเสียบ้าง สี

ก็จะลดลงไปทุกทีตามจำนวนที่เทน้ำสีออก เทออกหมดเมื่อไรก็จะเหลือแต่แก้วจริง ๆ เมื่อนั้น

ใจก็เช่นเดียวกัน ที่จริงนั้นใจบริสุทธิ์ผ่องใส กิเลสเข้าจับ ทำให้สกปรกไปตามกิเลส ปล่อยให้กิเลสจับมากเพียงไร ใจก็สกปรกมากขึ้นเพียงนั้น นำกิเลสออกเสียบ้าง ใจก็จะลดความสกปรกลงบ้าง ทำกิเลสออกมากใจก็ลดความสกปรกลงมาก นำกิเลสออกหมดสิ้นเชิงใจก็จะบริสุทธิ์สิ้นเชิง เป็นสภาพใจที่แท้จริง มีความผ่องใส พอจะเปรียบได้กับความใสของแก้วที่ปราศจากน้ำ

เมื่อใจกับความสกปรกหรือกิเลสเป็นคนละอย่าง ไม่ใช่อย่างเดียวชิ้นเดียวกัน ทุกคนจึงสามารถจะแยกใจของตนให้พ้นจากกิเลสได้ คือสามารถจะนำกิเลสออกจากใจได้

กิเลสเครื่องเศร้าหมองใจคือโลภ โกรธ หลง นั้นนำออกจากใจได้จริง นำออกมากน้อยเพียงใดก็ได้ทั้งสิ้น แต่ทั้งนี้ต้องอาศัยปัญญาเป็นสำคัญ ผู้มีปัญญามาก มีความเห็นชอบเห็นถูก ย่อมเห็นว่ากิเลสเป็นเครื่องทำใจให้เศร้าหมองจริง จึงไม่ควรปล่อยไว้ ในเมื่อไม่ต้องการมีใจเศร้าหมอง แต่ต้องการมีใจผ่องใส เป็นสุข

โลภก็ตาม โกรธก็ตาม หลงก็ตาม ทำให้ใจเศร้าหมองทั้งสิ้น มีมากก็เศร้าหมองมาก มีน้อยก็เศร้าหมองน้อย ไม่มีเลยจึงไม่เศร้าหมองเลย ลองถามตนเองดูว่าต้องการเป็นทุกข์เศร้าหมองหรือ ก็จะได้คำตอบแน่นอนว่าไม่ต้องการเช่นนั้น แต่ต้องการเป็นสุขผ่องใส ยิ่งเป็นสุขผ่องใสเท่าไรก็ยิ่งดี เป็นสุขผ่องใสตลอดเวลาก็ยิ่งเป็นที่ต้องการ

เมื่อได้คำตอบ รู้ความต้องการของตนเช่นนี้ ก็ให้ยอมเชื่อว่าการจะทำใจให้เป็นสุขผ่องใสนั้น ไม่มีใครจะทำให้ใครได้ เจ้าตัวต้องทำของตนเอง วิธีทำก็คือเมื่อเกิดโลภ โกรธ หลงขึ้นเมื่อใด ให้พยายามมีสติรู้ให้เร็วที่สุด และใช้ปัญญายับยั้งเสียให้ทันท่วงที อย่าปล่อยให้ช้า เพราะจะเหมือนไฟไหม้บ้านยิ่งดับช้าก็ยิ่งดับยาก และเสียหายมาก โดยไม่จำเป็น

การทำบาปบุญ

พุทธศาสนสุภาษิตบทหนึ่งกล่าวไว้แปลความว่า ถ้าประสบสุขทุกข์เพราะบุญบาปที่ทำไว้ก่อนเป็นเหตุ ชื่อว่าเปลื้องบาปเก่าที่ทำไว้ ดุจเปลื้องหนี้ฉะนั้น

คงจะเป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่า ทุกชีวิตเมื่อมีความเกิดขึ้นแล้วย่อมต้องมีสุขมีทุกข์อยู่ด้วยกันทั้งนั้น ไม่มีผู้ใดหรือชีวิตใดที่จะเป็นสุขทั้งชีวิตโดยไม่เป็นทุกข์เลย และไม่มีชีวิตใดที่จะเป็นทุกข์ทั้งชีวิตโดยไม่เป็นสุขเลย เหตุให้ต้องเป็นสุขเป็นทุกข์เช่นนี้ก็เพราะต่างก็ได้ทำไว้ทั้งบุญและบาป ไม่ได้ทำกันแต่บุญเพียงส่วนเดียว และไม่ได้ทำกันแต่บาปเพียงส่วนเดียว บุญเป็นเหตุแห่งความสุข บาปเป็นเหตุแห่งความทุกข์ ไม่ว่าจะทำไว้ภพชาติใด นานเร็วเพียงใด ผลของบุญและบาปย่อมเกิดขึ้นสนองผู้ทำอย่างแน่นอน ที่พระพุทธองค์ทรงกล่าวไว้เป็นสัจจะว่า ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว ผู้ใดทำกรรมใดไว้ย่อมได้รับผลของกรรมนั้น นั่นก็คือความหมายที่ว่าคนทำบาปไว้ย่อมเป็นทุกข์ คนทำบุญไว้ย่อมเป็นสุข คนผู้ทำทั้งบุญและบาปย่อมเป็นสุขและเป็นทุกข์ปะปนกัน

เมื่อทำเหตุแล้วจะไม่ให้เกิดผลไม่มี ทำเหตุให้เกิดผล ผลต้องเกิด ถ้าไม่ได้ทำเหตุ ผลจักเกิดไม่ได้นี้เป็นสัจจะที่ควรเชื่อ และแม้ไม่เชื่อ สัจจะนี้ก็ต้องเป็นสัจจะ คือผลต้องเกิดตรงตามเหตุ ไม่เป็นไปตามความเชื่อของผู้หนึ่งผู้ใด ไม่ว่าจะเป็นผู้มีอำนาจวาสนาหรือมีคุณงามความดีเพียงใดก็ตาม ความเชื่อของผู้นั้นก็ไม่อาจเปลี่ยนสัจจะนี้ให้เป็นอื่นได้ไม่ ควรเชื่อ เพราะความเชื่อในสัจจะนี้อย่างมั่นคง จะช่วยให้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ ปฏิบัติเพื่อเกิดผลดีงามแก่ผู้ปฏิบัติเอง

อันบาปบุญที่ได้ทำแล้ว ไม่ว่าจะระลึกรู้จำได้หรือไม่ก็ตาม ย่อมให้ผล ความสุขความทุกข์ความเจริญความเสื่อม ที่ได้รับกันอยู่ในปัจจุบันนี้ ไม่ว่ามากน้อยหนักเบา ล้วนมีเหตุที่ตนเองทำไว้ทั้งนั้น เหตุที่ทำแล้วเมื่อให้ผลสมควรแก่เหตุแล้ว เหตุก็จักดับ เหมือนผู้ที่ยืมเงินทองข้าวของของผู้อื่นมา ใช้คืนไปหมดเมื่อใดก็เป็นการหมดหนี้เมื่อนั้น เมื่อใดยังไม่ได้ใช้ เมื่อนั้นก็ต้องเป็นหนี้อยู่ ใช้คืนไปแล้วกี่ส่วนเหลืออยู่กี่ส่วน ส่วนที่เหลือก็ยังเป็นหนี้ที่จะต้องใช้ต่อไป แม้ว่าบางทีผู้ยืมจะคิดไม่ใช้ ไม่ยอมใช้ หรือลืมใช้ก็ตาม ความเป็นหนี้ต้องมีอยู่ ผู้เป็นเจ้าหนี้ต้องรู้ นอกจากเจ้าหนี้จะยอมอโหสิยกให้ นั่นแหละความเป็นหนี้ของผู้ก่อหนี้จึงจะสิ้นสุดได้ ไม่เช่นนั้นแล้วความเป็นหนี้ต้องมีอยู่ตลอดไป ตราบที่ยังไม่มีการชำระหนี้ หรือยังไม่ได้รับการยกหนี้คือการอโหสิจากเจ้าหนี้

บาปที่ทำไว้ย่อมให้ผลเป็นความทุกข์ ซึ่งได้กล่าวแล้วว่าทุกคนย่อมมีความทุกข์ มากบ้างน้อยบ้าง เกิดขึ้นเวลานั้นบ้างเวลานี้บ้าง ผู้มีปัญญาเชื่อความตรัสรู้ของพระพุทธเจ้าย่อม

พยายามทำใจให้ยอมรับสัจจะนี้ ยินดีที่มีโอกาสได้ใช้หนี้กรรม เพื่อให้มีเวลาหมดสิ้น เหมือนผู้เป็นหนี้เงินทองยินดีที่มีโอกาสได้ใช้หนี้เพื่อให้ลดจำนวนหนี้ลงจนถึงหมดสิ้น ขณะเดียวกันต้องตั้งใจให้มั่นว่าจะไม่ก่อหนี้เพิ่มขึ้น เหมือนไม่ปรารถนาจะก่อหนี้เงินทอง ใจที่เป็นไทเป็นอิสระเพราะไม่เป็นลูกหนี้เป็นใจที่เป็นสุขปลอดโปร่งอย่างไร ใจที่ไม่เป็นหนี้กรรมก็ย่อมจักเป็นไทเป็นอิสระ ปลอดโปร่งอย่างนั้น การไม่หวงหนี้กรรมก็คือการไม่หมกมุ่นอยู่กับความทุกข์ที่ต้องได้รับ แต่พยายามปลงใจวางทุกข์นั้นเสีย เหมือนไม่เสียดายเงิน ที่จะต้องมอบคืนให้เจ้าหนี้เป็นการชำระหนี้นั่นเอง

มีผู้ตั้งปัญหาถามให้ตอบ ว่าทำไมบุญจึงแบ่งให้กันได้ แต่บาปแบ่งไม่ได้ ผู้ถามได้ยกตัวอย่างประกอบด้วยว่าเช่นเมื่อบุตรธิดาทำผิดทำชั่ว มารดาบิดาเต็มใจจะรับแบ่งโทษจากผลของบาปนั้น แต่ก็ทำไม่ได้ ทำไมจึงเป็นเช่นนั้น

เป็นที่ทราบกันเกือบจะทั่วไปแล้ว ว่าเมื่อทำบุญทำกุศลทุกครั้งเราจะมีการอุทิศส่วนแห่งบุญกุศลนั้นเพื่อใครต่อใคร ทั้งที่เจาะจงและไม่เจาะจง เพื่อให้มีส่วนร่วมในบุญกุศลของเราด้วย ได้มีความสุขเช่นเดียวกับเราด้วย และก็มีผู้เข้าใจแล้วเหมือนกันว่า การแบ่งบุญกุศลให้กันนั้นเหมือนการยอมให้มีการจุดเทียนต่อจากเทียนที่ตนเองได้จุดไว้สว่างแล้ว จะนำเทียนมาจุดต่อสักกี่ร้อยดวง เทียนทุกดวงก็จะสว่างหมด ความสว่างก็จะเพิ่มขึ้นตามจำนวนเทียนที่จุดต่อกันเพิ่มขึ้น เทียนดวงแรกก็จะไม่ดับมืดและไม่ลดความสว่างลง คงสว่างเหมือนเดิม เรื่องของการแบ่งบุญกุศลให้กันเป็นเช่นนี้ แต่ต้องสังเกตว่าผู้

จะแบ่งแสงสว่างไปได้นั้นจำเป็นต้องมีเทียนมาจุดต่อ ไม่เช่นนั้นก็จะรับแสงสว่างไปจากเทียนดวงแรกไม่ได้ การรับส่วนบุญก็เช่นกัน ผู้รับจำเป็นต้องมีเครื่องรับอันเปรียบเหมือนเทียน เครื่องรับส่วนบุญคือการรับรู้ว่าผู้นั้น ๆ ได้ทำบุญแล้ว และต้องมีการอนุโมทนายินดีด้วย ผู้ที่ไม่รู้และไม่อนุโมทนายินดีด้วยเปรียบเหมือนผู้ไม่มีเทียนของตนเอง ย่อมไม่สามารถไปต่อแสงสว่างจากเทียนที่จุดสว่างอยู่แล้วได้ นอกจากนั้นก็ยังต้องประกอบด้วยเรื่องของภพภูมิอีกด้วย ผู้ที่เกิดในบางภพภูมิย่อมไม่มีทางจะรับส่วนกุศลที่ผู้ทำอุทิศได้ เรื่องของการให้และการได้รับส่วนบุญกุศลมีดังกล่าวมานี้

ทีนี้มาถึงปัญหาที่ว่าทำไมเมื่อบุญแบ่งกันได้ บาปทำไมจึงแบ่งกันไม่ได้ ทั้ง ๆ ที่ผู้ต้องการรับก็เต็มใจยินดีจะแบ่งเบาบาปไปเป็นของตน ดังตัวอย่างที่เจ้าของปัญหานำมากล่าวแล้ว คือมารดาบิดาเต็มใจและปรารถนาจะแบ่งเบาบาป ที่บุตรธิดาได้ทำลงไปแล้ว

ความจริงนั้น บาปก็แบ่งกันได้เช่นเดียวกับบุญเหมือนกัน เครื่องมือรับแบ่งบาปกับรับแบ่งบุญนั้นก็เหมือนกันคือผู้จะรับแบ่งไปได้จะต้องรับรู้ว่าผู้นั้น ๆ หรือบุตรธิดาของตนได้ทำบาปแล้ว และต้องมีใจยินดีเห็นชอบกับการกระทำนั้น เช่นรู้ว่าบุตรธิดาไปฆ่าไปฟันเขา ก็พลอยยินดีไปด้วยที่บุตรธิดาทำเช่นนั้น การรู้ และการพลอยยินดีเห็นชอบตามไปด้วยกับการประกอบกรรมอันเป็นบาปเป็นอกุศลนั่นแหละจะทำให้ได้รับส่วนแห่งบาปอกุศลไปเป็นของตนด้วยอย่างแน่นอน แต่บาปของผู้ลงมือกระทำด้วยตนเองก็หาได้ลดน้อยลงไปไม่ ลดน้อยลงไม่ได้

เช่นเดียวกับแสงสว่างของดวงเทียนที่ถูกต่อไปแม้มากมายเพียงใดก็ไม่ลดความสว่างลง

ส่วนที่น่าสังเกตมีอยู่ว่า แม้จะเปรียบแสงเทียนว่าเหมือนบุญ ให้ใครต่อไปเท่าไรเทียนดวงแรกก็จะไม่ลดความสว่างลง แต่ความจริงนั้นบุญที่เป็นของผู้ลงมือกระทำจะไม่เพียงแต่ลดน้อยลงเพราะการอุทิศให้ผู้อื่นไปเท่านั้น แต่จะยิ่งเพิ่มมากขึ้นตามส่วนที่แบ่งไปอีกด้วย ความอัศจรรย์แห่งอำนาจของใจที่มีเมตตากรุณาเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่มีจริงเช่นนี้

เพราะบุญก็แบ่งกันได้บาปก็แบ่งกันได้ดังกล่าวมา ด้วยวิธีดังกล่าวมา จึงพึงสังวรระวังจิตของตนให้จงดี ให้สามารถในการรับส่วนแบ่งแห่งบุญ แต่อย่าให้สามารถในการรับส่วนแบ่งแห่งบาป นั่นก็คือ รู้เห็นการทำบุญทำกุศลทำคุณงามความดีของผู้ใด พึงมีใจยินดีโมทนาสาธุการ และพากเพียรพยายามทำตามให้ได้ในโอกาสหน้า แต่ถ้ารู้เห็นการทำบาปทำอกุศลของผู้ใด พึงรักษาใจอย่าให้เห็นดีเห็นชอบตามไปด้วย และให้ถือเป็นบทสอนตนเองด้วยว่าจะหลีกเลี่ยงการทำเช่นนั้นโดย - เด็ดขาด

การทำบุญทำกุศล

การจำแนกประเภทของบุคคลมีหลายอย่าง อย่างหนึ่งจำแนกบุคคลออกเป็นสองประเภท คือประเภททำดีคือทำบุญทำกุศลและประเภททำบาปคือทำชั่วทำอกุศล ผู้ที่ทำบุญทำกุศลนั้นมีสัมมาทิฐิ ความเห็นถูก คือเห็นว่าบุญกุศลเป็นเครื่องยังให้เกิดความสุขความเจริญ ความสวัสดี ความต้องการความสุขความสวัสดีจึงพยายามทำบุญทำกุศล ผู้ปฏิบัติธรรมก็คือผู้ทำบุญทำกุศล การปฏิบัติธรรมจะนำให้เป็นสุขอย่างแน่นอน ตรงกันข้ามกับไม่ปฏิบัติธรรม ซึ่งจะไม่นำให้เป็นสุขได้เลย

ผู้ไม่ทำบุญทำกุศลมีมิจฉาทิฐิ เพราะจะมีความคิดเห็นไปว่า ไม่จำเป็นต้องทำบุญทำกุศล เพราะไม่ได้ทำบาปทำกุศลอะไรเลย อยู่ดี ๆ เฉย ๆ โดยเฉพาะการปฏิบัติธรรมด้วยแล้วยิ่งเห็นเป็นความไม่จำเป็นอย่างยิ่ง เพราะเหตุผลเดียวกัน คือการที่ไม่ทำบาปทำชั่วก็เหมือนการปฏิบัติธรรมไปในตัวแล้ว

บุคคลประเภทแรกที่กล่าวว่า เป็นประเภทมีสัมมาทิฐิ คือมีความเห็นถูก ก็เพราะการทำบุญทำกุศลเป็นการนำให้เกิด

ความสวัสดีจริง ที่เห็นชัด ๆ ก็คือเมื่อทำบุญทำกุศลอยู่ย่อมไม่ทำบาปทำอกุศลจริง สัมมาทิฐิความเห็นถูกนี้จะนำให้ดำเนินไปถูก ไม่ว่าจะเกี่ยวกับเรื่องอะไรทั้งนั้น ถ้าเริ่มต้นด้วยมีความเห็นถูกแล้วจะดำเนินไปถูกต้อง เท่าที่สติปัญญาความสามารถจะนำให้ปฏิบัติดำเนินไป ตรงกันข้ามกับเมื่อเริ่มต้นด้วยความเห็นผิดคือมิจฉาทิฐิ ซึ่งจะพาให้ดำเนินไปไม่ถูกต้องเท่าที่สติ-ปัญญาความสามารถจะนำให้ปฏิบัติดำเนินไป

บุคคลประเภทหลังที่กล่าวว่าเป็นประเภทมีมิจฉาทิฐิ คือมีความเห็นผิด ก็เพราะการไม่ทำบาปทำอกุศลเพียงเท่านั้น ไม่ทำบุญทำกุศลเลย หาเพียงพอจะช่วยให้เกิดความสวัสดีในชีวิตได้ไม่ พิจารณาดูจะเห็นจริงได้ เพราะถ้าบาปอกุศลก็ไม่ทำ บุญกุศลก็ไม่ทำ จะเป็นไปได้ละหรือ แล้วจะทำอะไร การทำบาปทำอกุศลนั้นบางทีก็ทำกันไปโดยไม่รู้ตัว ไม่ตั้งใจจะทำก็ทำไปแล้ว ทำไปโดยไม่รู้ว่าเป็นบาปเป็นอกุศลก็มีเป็นอันมาก การที่จะไม่ทำอะไรเลยทั้งบาปและบุญ ทั้งอกุศลและกุศล เป็นไปไม่ได้ ลองคิดดูให้ทั่วว่ามีหรือผู้ที่ไม่ทำอะไรเลยทั้งบาปทั้งบุญ คนเราต้องทำไม่อะไรก็อะไรอย่างหนึ่งด้วยกันทุกคน ดังนั้นถ้าไม่ทำดีก็ต้องทำไม่ดี แต่ดังกล่าวแล้วบางทีก็ยากจะรู้ตัวว่ากำลังทำไม่ดีอยู่ สติของสามัญชนหรือปุถุชนนั้นไม่ใช่ว่ามีอยู่เสมอ จะได้สามารถรู้ตัวได้เสมอว่าตนกำลังทำอะไร เมื่อใดมีสติเมื่อนั้นก็จะรู้ว่าตนกำลังทำอะไร แต่แม้เมื่อรู้ว่าตนกำลังทำอะไรอยู่ ก็จำเป็นต้องมีปัญญาเพียงพอจึงจะรู้ว่าอะไรที่ตนกำลังทำนั้นดีหรือชั่ว เป็นกุศลหรืออกุศล การที่จะให้ปัญญาเพียงพอจะตัดสินความดีชั่วกุศลอกุศลนั้นไม่ง่ายนัก สักกี่คนที่จะ

มีปัญญาตัดสินได้ถูกต้องเสมอไปว่าสิ่งใดถูกสิ่งใดผิด สิ่งใดเป็นบุญสิ่งใดเป็นบาป สิ่งใดเป็นกุศลสิ่งใดเป็นอกุศล

ที่จริงเหมือนเป็นไปไม่ได้ที่คนจะไม่รู้ว่าไหนถูกไหนผิด ไหนบาปไหนบุญ ไหนกุศลไหนอกุศล แต่ความจริงแล้วปรกติเป็นเช่นนั้น คนส่วนมากรู้ยาก อย่างดีก็เพียงผิดบ้างถูกบ้าง ที่จะรู้ถูกทั้งหมดเสมอไปไม่มี ความเห็นแก่ตัวเข้าข้างตัว ว่าตนเป็นคนดีแล้ว เพียงพอแล้ว ไม่จำเป็นต้องทำดีเช่นปฏิบัติกรรมดีอะไรอีก นั่นแหละคือความเห็นผิด เป็นมิจฉาทิฐิ ที่จะนำไปสู่ความไม่สวัสดีได้

การแผ่เมตตา

การแผ่เมตตาปรารถนาให้เป็นสุข มิได้หมายความว่าการตั้งกุศลจิตเช่นนั้นจะเป็นการยอมให้ใคร ๆ ทำร้ายได้ตามชอบใจ มีบ่อยครั้งที่การยับยั้งผู้หนึ่งผู้ใดมิให้ทำร้ายเรานั่นแหละคือการปรารถนาให้เขาเป็นสุข ขอยกตัวอย่างที่น่าจะเข้าใจกันได้ง่าย ๆ เช่นเด็กชิ่งลักเล็กขโมยน้อย แม้มีเมตตาต่อเขา ปรารถนาจะให้เขาเป็นสุข ก็ไม่ควรจะปล่อยให้เขาทำความผิดเช่นนั้นต่อไป แต่ต้องยับยั้ง ซึ่งอาจจะถึงต้องลงโทษอย่างหนัก บางทีเท่าที่ปรากฏก็ถึงต้องจับกุมคุมขัง เช่นนี้ไม่หมายความว่าเป็นการขาดเมตตา ตรงกันข้ามอาจเป็นการแสดงเมตตาอย่างมาก การลงโทษเพื่อแก้ไขให้กลับดีขึ้นนั้นจะเรียกว่าเป็นการขาดเมตตาหาได้ไม่ ต้องเรียกว่าเป็นการแสดงเมตตาจึงจะถูก คงจะเคยได้ยินข่าวของผู้ร้ายที่เล่าประวัติของตนว่า ทำผิดกฎหมายบ้านเมืองมาแต่เด็กโดยไม่มีผู้สนใจจะแก้ไข จนกระทั่งทำผิดฉกรรจ์นั่นแหละจึงต้องได้รับ

โทษซึ่งส่วนมากเป็นโทษที่หนักจนก่อให้เกิดความสลดสังเวชแก่ผู้ได้ยินได้ฟังเป็นอันมาก เคยได้ยินมีผู้ปรารภว่าเพราะผู้มีหน้าที่เกี่ยวข้องขาดเมตตา จึงไม่แยแสสนใจเสียตั้งแต่เขาทำผิดเพียงเล็กน้อย พอเขาทำผิดขั้นอุกฤษฏ์เพราะความได้ใจที่ไม่มีใครทำอะไรมาแต่ต้น เขาก็ต้องได้รับโทษหนักโดยที่ไม่มีผู้ใดอาจช่วยผ่อนผันให้ได้ ในกรณีเช่นนี้จะเห็นว่าการปล่อยปละละเลยผู้ทำผิดเป็นการแสดงความไม่เมตตา มิใช่เป็นการแสดงความเมตตา และบางทีการต้องลงโทษเขาหนักในวาระหลังบางทีก็มิใช่เป็นการไม่เมตตา แต่ก็เป็นเมตตาได้อีกเช่นกัน เพราะย่อมสลดสังเวช ไม่ประสงค์จะให้เขาได้รับโทษทัณฑ์ถึงเช่นนั้น มีความเมตตาในเขานั่นเองเป็นเหตุให้เกิดสลดสังเวชตามมา เช่นนี้ที่ท่านกล่าวว่าเป็นการแผ่เมตตาอย่างถูกต้อง เมตตาที่ผิดก็เช่นที่กล่าวแล้ว ปล่อยให้เขาทำผิดทำชั่วตั้งแต่เล็กน้อยจนถึงใหญ่โตขึ้นทุกที จนไม่มีทางจะแก้ไขได้อีกต่อไป นั่นแหละเมตตาที่ผิด เพราะฉะนั้นถ้าเข้าใจเรื่องการแผ่เมตตาให้ถูกต้องแล้ว ก็จะไม่กลัวว่าการแผ่เมตตาจะเป็นการก่อทุกข์ภัยให้แก่ตนเอง เพราะเข้าใจว่าจะเป็นการต้องยอมงอมืองอเท้าให้ใครที่อยากรังแก ว่าทำได้ตามชอบใจใครก็ตามทำผิดทำไม่ชอบ เมื่อใจมีเมตตาในเขา ใจแผ่เมตตาไปให้เขา ใจหวังให้เขาได้ดีมีสุข ก็ต้องปฏิบัติการเพื่อให้เป็นไปดังปรารถนา คือช่วยยับยั้งความผิดของเขา ช่วยแก้ไข แม้จะต้องใช้ความรุนแรงบ้างก็ต้องทำ และทำได้ การรักษาโรคต้องให้ยาบ้าง ต้องผ่าตัดบ้าง นั่นไม่หมายความว่าเป็นการกลั่นแกล้งคนป่วย แต่เป็นการแสดงเมตตาโดยแท้ คนเขาจะทำร้ายเรา ยิงเรา ฆ่าเรา แม้เมตตาต่อเขาก็ต้อง

ปฏิบัติการอย่างใดอย่างหนึ่งเพื่อยับยั้ง ไม่เช่นนั้นก็เท่ากับปล่อยให้เขาทำสำเร็จ ให้ต้องรับโทษในภายหลัง เป็นการขาดเมตตาต่อเขา ความสำคัญอยู่ที่ว่าจงตั้งใจไว้ในเมตตา ให้ใจเปี่ยมด้วยเมตตา แล้วการกระทำใด ๆ ก็ตามจะไม่เป็นผลร้ายต่อผู้ใดได้เลย

ที่กล่าวมาแล้วเป็นการแผ่เมตตาให้ผู้อื่น ต่อจากนี้จะพูดถึงการแผ่เมตตาให้ตนเอง โดยปรกติคนทั่วไปย่อมเมตตาตนเองมากกว่าเมตตาผู้อื่น และย่อมแผ่เมตตาไปในตนเองยิ่งกว่าในผู้อื่น แต่ส่วนมากไม่เข้าใจว่าการเมตตาตนเองนั้นมีความหมายที่ถูกต้องแท้จริงอย่างไร ความไม่เข้าใจให้ถูกต้องหรือความเข้าใจผิดในเรื่องนี้ เป็นเหตุให้แทนที่จะเมตตาตนเองกลับกลายเป็นไม่เมตตาตนเองไปเสียเป็นอันมาก ขอกล่าวว่า คนคิดชั่วพูดชั่วทำชั่วทั้งหลายนั่นแหละคือ ผู้คิดจะเมตตาตนเองยิ่งกว่าเมตตาผู้อื่น แต่เพราะเข้าใจผิด แทนที่จะได้รับผลดีจากเมตตาจึงกลายเป็นได้รับผลร้ายผลชั่ว การคิดชั่วพูดชั่วทำชั่วจะให้ผลดีไม่มีเลย มีแต่จะให้ผลร้ายสถานเดียว อย่างไรก็ตามเป็นสิ่งที่ต้องยอมรับกันว่า ไม่ใช่เพราะไม่ปรารถนาจะเมตตาตนเองที่ทำให้คิดชั่วพูดชั่วทำชั่ว แต่เป็นเพราะไม่เข้าใจเรื่องเมตตาและไม่ปฏิบัติให้ถูกต้อง

การฝึกจิตเป็นความดี

พุทธศาสนสุภาษิตบทหนึ่งกล่าวไว้แปลความว่า การฝึกจิตที่ข่มยาก ที่เบา มักตกไปในอารมณ์ที่น่าใคร่ ย่อมเป็นความดี เพราะว่าจิตที่ฝึกแล้ว นำสุขมาให้

จิตที่ข่มยาก หมายความว่าจิตเป็นสิ่งที่บังคับยาก ไม่อยู่ใต้อำนาจของผู้ใดง่าย ๆ ไม่เป็นไปตามบังคับของเจ้าของง่าย ๆ เปรียบเหมือนคนเป็นคนดื้อ ยากแก่การสั่งสอนอบรม

จิตที่เบา มักตกไปในอารมณ์ที่น่าใคร่ หมายความว่าจิตอ่อนแอ พ่ายแพ้ง่ายต่ออารมณ์ที่น่าใคร่น่าปรารถนา เมื่อพบเห็นสิ่งใดเป็นที่ต้องตาต้องใจ ก็อ่อนแอตกอยู่ใต้อำนาจของสิ่งนั้น ไม่มีกำลังเข้มแข็งที่จะพิจารณาให้เห็นความควรไม่ควร จึงกล่าวว่าจิตเบาหรือจิตอ่อน

แต่ไม่ว่าจิตจะเป็นสิ่งที่บังคับยาก หรืออ่อนเพียงไรก็ตาม ผู้มีปัญญาย่อมสามารถแก้ไขได้ สามารถบังคับจิตของตนได้ สามารถแก้ให้จิตที่อ่อนเป็นจิตที่แข็งได้ สำคัญที่ว่าต้องมีปัญญาเพียงพอ จึงจะมีความเข้มแข็งเพียงพอที่จะเอาชนะจิตที่ดื้อที่ข่มยากที่เบาคืออ่อนแอได้ ปัญญาต้องเพียงพอ ความเข้ม

แข็งต้องเพียงพอ ต้องทันกับจิต ไม่เช่นนั้นก็จะเอาชนะจิตไม่ได้ จิตก็จะเป็นฝ่ายชนะ

จิตที่ว่าอ่อนนั้นมีความอ่อนที่เป็นภัย เพราะอ่อนให้แก่ความไม่ดีไม่งามทั้งหลาย ไม่อ่อนให้แก่ความดีงาม ตรงกันข้ามจิตที่อ่อนจะแข็งกับความดีงามอย่างยิ่ง ต้องใช้ความดีงามที่ประกอบด้วยปัญญา ประกอบด้วยความเชื่อมั่น ต้องศรัทธาจริงจังว่าการข่มจิตให้ลงอยู่ใต้อำนาจของความดีความถูกต้องนั้นเป็นการดี เป็นสิ่งควรทำอย่างยิ่ง

พุทธศาสนสุภาษิตกล่าวว่า การฝึกจิตการข่มจิตเป็นความดี เพราะว่าถ้าทำได้สำเร็จจะมีความสุข เพราะจิตที่ฝึกดีแล้วนั่นแหละจะสามารถนำสุขมาให้ได้จริง ฝึกจิตข่มจิตได้เพียงใด ก็จะมีความสุขเพียงนั้น ความจริงมีอยู่ว่าความสุขของทุกคนไม่ได้เกิดแต่อื่น แต่เกิดแต่จิตของตนเองเท่านั้น ที่เข้าใจว่าความสุขอยู่ที่นั่นที่นี่ ความสุขอยู่ที่คนนั้นคนนี้ หรือความสุขอยู่ที่สิ่งนั้นสิ่งนี้ นั่นเป็นความเข้าใจผิด ความจริงความสุขเกิดแต่จิต ความสุขอยู่ที่จิต ถ้าจิตไม่เป็นสุขแล้ว ผู้ใดอื่น อะไรอื่น ก็หาอาจทำให้เกิดความสุขได้ไม่ เงินทองแม้มากมายมหาศาล ยศฐาน์บรรดาศักดิ์แม้ยิ่งใหญ่ บ้านเรือนตึกรามแม้มโหฬาร วงศ์สกุลแม้สูงส่ง ก็ไม่อาจทำให้เป็นสุขได้ไม่ถ้าใจไม่เป็นสุข ถ้าจิตเป็นทุกข์ คือเร่าร้อนอยู่ด้วยกิเลส มีโลภ โกรธ หลง เป็นสำคัญ

อารมณ์ที่น่าใคร่ทั้งหลายที่มักจะมีอำนาจเหนือจิตที่เบาที่อ่อนนั่นแหละเป็นเหตุสำคัญแห่งความทุกข์ความร้อนของจิต ผู้มีปัญญาย่อมตามพิจารณาให้เห็นความจริงนี้ เมื่อเห็นความจริงนี้แล้ว ก็ย่อมจักยินดีอบรมจิตของตนให้พ้นจากอำนาจของกิเลส

ให้เป็นจิตที่เบาที่อ่อนต่ออำนาจของความดีงาม แต่ให้หนักให้แข็งต่ออำนาจของความไม่ดีไม่งามทั้งหลาย

เมื่อใดสามารถอบรมจิตได้ ข่มจิตได้ แม้เพียงพอสมควร ดึงจิตให้พ้นจากความอ่อนต่อความชั่วร้ายคือสิ่งที่น่าใคร่น่าปรารถนาพอใจทั้งหลายแม้เพียงพอสมควร ก็จะได้รู้รสความสุขที่แตกต่างจากความสุขที่เป็นความร้อนเช่นที่พากันเสวยอยู่ พอกันคิดอยู่ว่าเป็นความสุขที่พอใจแล้ว

การฝึกตน

พุทธศาสนสุภาษิตบทหนึ่งกล่าวไว้ แปลความว่า บัณฑิตย่อมฝึกตน

บัณฑิต ตามพจนานุกรมแปลว่า ผู้มีปัญญา นักปราชญ์ แต่ความหมายแท้จริงที่ท่านใช้กัน บัณฑิตหมายถึงคนดี คนที่ไม่ใช่พาล และเมื่อพิจารณาแล้ว คนดีหรือผู้มีปัญญาก็เป็นคนเดียวกันนั่นเอง คนมีปัญญาจะเป็นคนไม่ดีไปไม่ได้ ถ้าเป็นคนไม่ดีก็เพราะไม่มีปัญญา

บัณฑิตย่อมฝึกตนจึงหมายความว่า คนดีหรือคนมีปัญญาย่อมฝึกตน คืออบรมตนให้เป็นคนดี ในทางหนึ่งคนเรามีสองพวก คือพวกฝึกตนและพวกไม่ฝึกตน พวกผู้ฝึกตนก็คือ ผู้ที่พยายามศึกษาให้รู้ว่าความดีเป็นอย่างไร ทำอย่างไรบ้างที่จะเป็นผู้มีความดี ที่จะได้เป็นคนดี บัณฑิตไม่ประมาทว่าตนมีความดีเพียงพอแล้ว บัณฑิตไม่หลงคิดว่าความไม่ดีเป็นความดี แล้วก็ทำความไม่ดีอย่างไม่สะดุ้งสะเทือน แต่บัณฑิตย่อมรู้จริงว่าความดีคืออะไร ความชั่วคืออะไร แล้วก็ไม่ประมาท ตั้งใจทำความดี ตั้งใจหลีกเลี่ยงความไม่ดี

บัณฑิตนั้น แม้จะเป็นคนดีอยู่ด้วยตัวของตัวเองแล้ว แต่ก็ยังยินดี ที่จะได้อบรมตนให้เป็นคนดียิ่งขึ้น บัณฑิตไม่มีความเพ่งโทษผู้อื่น เพราะบัณฑิตจะเพ่งโทษตนเอง การเพ่งโทษตนเองนั้น เป็นการฝึกตนเองอย่างหนึ่ง ที่จักเกิดผลจริง การเพ่งโทษผู้อื่นเป็นวิสัยของผู้ไม่ใช่บัณฑิต ผู้ที่เพ่งแต่โทษผู้อื่นไม่เพ่งโทษตนเอง ย่อมไม่เห็นโทษของตนเอง ย่อมไม่เห็นความบกพร่องที่จะต้องแก้ไขให้ดีขึ้น ย่อมไม่รู้ว่าตนมีโทษเพียงไรในแง่ใด ไม่มีโอกาสจะแก้ไขตนเอง แต่จะมุ่งไปแก้ผู้อื่น ซึ่งจะไม่เป็นประโยชน์แก่ตนอย่างใด ผู้อื่นนั้นไม่ใช่ว่าจะยอมให้แก้ เพราะถ้าเป็นผู้อื่นที่เป็นบัณฑิตก็ย่อมแก้ตนเอง ฝึกตนเองอยู่แล้ว ส่วนผู้อื่นที่ไม่เป็นบัณฑิต ก็ย่อมไม่สนใจที่จะแก้ตนเองฝึกตนเองอยู่แล้ว ผู้อื่นจะไปแก้จึงเป็นไปได้ยาก เพราะทุกคนจะดีหรือชั่วย่อมสำคัญที่ตนเอง ตนเองมีความดีพอที่จะยอมรับความไม่ถูกต้อง ไม่ดีงามของตน ย่อมยินดีฝึกตน ย่อมมีโอกาสที่จะเป็นคนดียิ่งขึ้น

ขอให้ทุกคนพิจารณาดูตนเอง ให้เห็นว่าตั้งใจจะแก้ผู้อื่น หรือตั้งใจจะแก้ตนเอง ตั้งใจจะฝึกผู้อื่น หรือตั้งใจจะฝึกตนเอง ถ้าเห็นว่าไม่มีความตั้งใจจะฝึกตนเอง แต่ตั้งใจจะฝึกผู้อื่น เห็นว่าตนเองดีพร้อมแล้ว ผู้อื่นยังควรต้องแก้ต้องฝึกอีกเป็นอันมาก ถ้าเป็นเช่นนี้ก็แสดงว่า ตนยังหาได้เป็นบัณฑิตคือคนดีไม่ เมื่อยังไม่เป็นคนดี ยังไม่เป็นบัณฑิต ก็ยังใช้ไม่ได้ ถ้ายังพอมีปัญญาบ้าง ก็ต้องเริ่มแก้ตนเองฝึกตนเอง ถ้าไม่เริ่มแก้ตนเอง ไม่เริ่มฝึกตนเองตั้งแต่บัดนี้ ก็ต้องถือว่ายังมีปัญญาไม่เพียงพอแม้เพียงจะรู้ว่าตนนั้นไม่ใช่บัณฑิต

ผู้ใดที่กำลังคิดว่าตนเป็นคนดี เป็นบัณฑิต อย่าเพียงแต่พอใจในความคิดนั้น แต่ต้องพิจารณาดูให้เห็นด้วยว่าตนกำลังฝึกตนเพียงไรหรือไม่ ถ้ากำลังมุ่งมั่นฝึกตนอยู่ ก็นับว่าความคิดของตนที่ว่าตนเป็นบัณฑิตมีความถูกต้อง คือมีความถูกต้องอยู่ในระยะเวลาที่ยังฝึกตนอยู่ หยุดฝึกตนเมื่อไรก็ต้องถือว่าความคิดที่ว่าตนเป็นบัณฑิตนั้นไม่ถูกต้องอีกต่อไปแล้ว

การจะรู้ว่าตนเป็นบัณฑิตหรือไม่ จึงอาจรู้ได้ด้วยวิธีการฝึกตนให้เป็นคนดี ซึ่งไม่เป็นการยากลำบากจนเกินไปที่อาจดูตนเองให้รู้ได้

พุทธศาสนสุภาษิตอีกบทหนึ่งกล่าวไว้แปลความว่า ผู้มีตนฝึกดีแล้ว ย่อมได้ที่พึ่งซึ่งได้ยาก

เมื่อได้ฟังพุทธศาสนสุภาษิตบทนี้ คงจะมีหลายคนคิดถึงคำกล่าวที่ว่า ตนแลเป็นที่พึ่งของตน และเมื่อคิดถึงว่าตนเป็นที่พึ่งของตนแล้ว ก็ย่อมจะเข้าใจพุทธศาสนสุภาษิตที่ยกมากล่าวข้างต้นชัดเจน เมื่อรับรู้รับเชื่อแล้วว่า ตนเป็นที่พึ่งของตน ก็จะต้องเข้าใจได้ไม่ยากว่าตนที่ฝึกแล้วดี หรือตนที่เป็นคนดีย่อมเป็นที่พึ่งที่ดีของตนเอง

อันที่พึ่งที่ดีนั้น แม้ผู้ไม่ยอมรับรู้ว่าคือตัวเอง ผู้นั้นก็ยังพยายามแสวงหาอยู่ กล่าวได้ว่าทุกคนปรารถนาจะมีที่พึ่งโดยเฉพาะที่พึ่งที่ดี แต่โดยมากพากันไปคิดว่าจะพึ่งคนนั้นคนนี้ที่มีบุญมีวาสนา มีอำนาจราชศักดิ์ยิ่งใหญ่ในวงการนั้นวงการนี้ เพื่อว่าตนจะได้มีความสวัสดีมีความปลอดโปร่ง เมื่อต้องเข้าไปเกี่ยวข้องพัวพันกับวงการหนึ่งวงการใดดังกล่าว เพราะความคิดนี้ จึงทำให้คนเป็นอันมากพากันเข้าไปห้อมล้อมผู้มีอำนาจ

วาสนา เกิดการกีดกันแก่งแย่งกันขึ้นอยู่เนือง ๆ และบางทีการเข้าไปห้อมล้อมก็เป็นการเข้าไปผิดคนผิดที่ คือนึกว่าเป็นคนที่ดี เป็นที่ที่ดี แต่ก็หาได้เป็นจริงเช่นนั้นไม่ กลับกลายเป็นไปห้อมล้อมคนไม่ดีไปสู่ที่ไม่ดี ก่อให้เกิดความวุ่นวายยุ่งยากตามมาได้ต่าง ๆ นี่ก็เป็นเพราะแสวงหาที่พึ่งภายนอก จึงเป็นอันแน่นอนว่าที่พึ่งภายนอกนั้นไม่ใช่ว่าจะดีเสมอไป จะเหมาะสมกับตนเสมอไป จะช่วยตนเป็นที่พึ่งของตนได้จริงเสมอไป ที่พึ่งที่สำคัญให้คุณแน่แท้คือตนเองของทุกคนที่ฝึกดีแล้วนั่นแหละ

ขอให้พิจารณาความจริงนี้ให้เห็นให้ชัดเจน เพื่อว่าจะได้สามารถหาที่พึ่งให้ตนเองได้อย่างถูกต้อง ไม่หลงผิด ทำตนของตนเองนี้แหละให้เป็นที่พึ่งแก่ตนเอง แล้วที่พึ่งภายนอกย่อมมีมาเองได้อย่างแน่นอน ถ้าตนเองไม่สามารถเป็นที่พึ่งของตนได้แล้ว ย่อมเป็นไปได้ยากที่จะได้ที่พึ่งภายนอกที่ดี

ที่เห็นง่าย ๆ ว่าตนเองที่ดีจักเป็นที่พึ่งที่ดีได้ก็คือ ถ้าตนไม่ฝึกตนให้เป็นคนดีแล้ว ใครอื่นไหนเล่าจะสนใจมาให้ความช่วยเหลือ มายอมเป็นที่พึ่ง คนดีนั้น จะให้ใครพึ่งย่อมต้องพิจารณาเห็นความเหมาะความควรก่อนเสมอ คนดีมีปัญญาจะไม่ยอมตนเป็นที่พึ่งของใครอย่างไม่พินิจพิจารณา ยกตัวอย่างที่ง่ายที่สุดก็เช่น ผู้ที่ต้องการจะเป็นครูสอนหนังสือ ถ้าไม่ทำตนให้มีความรู้ความดีก่อนแล้ว จะไปพึ่งพาอาศัยใคร ที่ใหญ่โตในวงการศึกษาเพียงใดก็ย่อมไม่ได้รับความสำเร็จ คือคนไม่มีความรู้ก็จะเป็นครูไม่ได้ จะไปพึ่งใครที่ไหนมาจับใส่เข้าไปในโรงเรียนหนึ่งโรงเรียนใดก็ไม่ได้ นี่คือข้อพิสูจน์ที่ง่ายที่สุดว่าตนเองนั่นแหละเป็นที่พึ่งของตน

ผู้ที่ฝึกตนให้ดีแล้ว ย่อมเป็นที่พึ่งของตนเองได้ ใครรู้ใครเห็นย่อมยินดีจะให้ความอุปการะช่วยเหลือ ความขัดข้องย่อมไม่ค่อยมีแก่ผู้มีตนฝึกดีแล้ว ความดีนี้มีอานุภาพยิ่งใหญ่ จึงไม่ควรประมาทความดี ควรทำความดีไว้ให้เสมอ ให้มาก ให้เต็มสติปัญญาความสามารถ มีโอกาสใด มีช่องทางใด ที่จะทำความดีได้ พึงอย่าละเลยโอกาสนั้น พึงอย่าละเลยช่องทางนั้น แต่พึงรีบทำในทันที ฝึกตนให้ดีได้เพียงไร จะเห็นด้วยตนเองว่า ได้มีที่พึ่งที่ดีเพียงนั้น ไม่ต้องว้าเหว่ ไม่ต้องเกรงกลัวว่าจะมีอุปสรรคใด ๆ เกิดขึ้นได้ในชีวิต

การพิจารณาตน

พุทธศาสนสุภาษิตบทหนึ่งกล่าวไว้แปลความว่า จงพิจารณาตนด้วยตนเอง

ความหมายของพุทธศาสนสุภาษิตบทนี้ ก็เข้าใจได้ไม่ยาก แต่การจะปฏิบัติให้ถูกตามความมุ่งหมายที่แท้จริงของพุทธศาสนสุภาษิตนั้น ยากมากพอสมควร แลเป็นเรื่องเกี่ยวข้องด้วยอะไรหลายอย่าง การพิจารณาตนนั้นไม่ใช่ว่าทุกคนจะทำได้ถูกต้อง ส่วนมากทำผิดเสียด้วยซ้ำ ถ้าพิจารณาอย่างเดียวไม่คำนึงถึงถูกผิด ก็น่าจะกล่าวว่าทุกคนต่างก็พิจารณาตนด้วยกันทั้งนั้น ลองนึกดูก็น่าจะเข้าใจ ทุกเวลา ทุกคน ต่างก็คิดถึงตัวเอง และส่วนมากก็คิดว่าพิจารณาแล้ว เห็นตนมีคุณสมบัติอย่างนั้นอย่างนี้ที่ควรกับการได้รับตอบแทนด้วยดีอย่างนั้นอย่างนี้ เพราะทุกคนพิจารณาตนเองไปตามแบบของตน คือพิจารณาไปตามที่ชอบใจตน ไม่ได้พิจารณาให้ถูกตามธรรม ให้ต้องด้วยจุดมุ่งหมายแท้จริงของพุทธศาสนสุภาษิต

การพิจารณาตามชอบอารมณ์ตนนั้น ไม่รวมในการพิจารณาตนด้วยตนเอง การพิจารณาตนด้วยตนเองต้องถูกตาม

ความจริง ดีก็พิจารณาให้เห็นว่าตนดี ชั่วก็พิจารณาให้เห็นว่าตนชั่ว ถูกก็พิจารณาให้เห็นว่าตนถูก ผิดก็พิจารณาให้เห็นว่าตนผิด เพราะที่ท่านให้พิจารณาตนนี้มิใช่เพื่อเหตุอื่น แต่เพื่อให้แก้ไขให้ดี ผิดตรงไหนก็ให้แก้ ไม่ดีตรงไหนก็ให้แก้ ท่านไม่ได้สอนให้พิจารณาเพื่อการเพิ่มพูนกิเลสต่าง ๆ ผู้ที่พิจารณาตนด้วยตนเอง ถูกต้องตามพุทธศาสนสุภาษิตนี้เท่านั้นที่จะสามารถแก้ไขตนเองได้ ส่วนผู้พิจารณาตามชอบใจ ตามอารมณ์ตน นอกจากจะแก้ไขตนเองไม่ได้แล้ว ยังจะเป็นการเพิ่มพูนกิเลสให้มากขึ้นอีกด้วย ดังตัวอย่างมีปรากฏอยู่เป็นอันมาก ทำดีเพียงเล็กน้อย ก็พิจารณาเห็นว่าตนได้ทำดีแล้วเป็นอันมาก ควรจะได้รับผลตอบแทนเพียงนั้นเพียงนี้ มีความสำคัญเพียงเล็กน้อยหรือไม่มีเลย ก็พิจารณาเห็นว่าตนมีความสำคัญมาก ควรจะได้รับการยกย่อง ว่ามีความสำคัญเพียงนั้นเพียงนี้ ความสำคัญตนผิดของคนทั้งหลาย เกิดจากไม่พิจารณาตนตามพุทธศาสนสุภาษิตดังกล่าว ความน้อยเนื้อต่ำใจก็ตาม ความลืมตัวก็ตาม เกิดจากการไม่พิจารณาตนดังกล่าว ซึ่งก็มีผลร้ายตามมาให้เห็นอยู่ทั่วไปเสมอ

ที่สำคัญที่สุดในการพิจารณาตนก็คือ ต้องพิจารณากิเลสในใจตน ให้เห็นให้ถนัดชัดเจนตามความจริง มีโลภ มีโกรธ มีหลง มากน้อยเพียงไรพึงพิจารณาให้รู้ให้เห็น อย่าเห็นว่าการพิจารณาอะไรอื่น สำคัญกว่าการพิจารณาตนเองให้ถูกต้อง คือเห็นโลภในใจตนตามเป็นจริง เห็นโกรธในใจตนตามเป็นจริง เห็นหลงในใจตนตามเป็นจริง พิจารณาให้เห็นไว้เสมอ เมื่อเห็นแล้วก็ให้พยายามแก้ไขให้ลดน้อยลง ให้หมดสิ้นไป อันกิเลสในใจนี้ มีความสำคัญเหนือการคิด การพูด การทำ ทุก

อย่าง จะคิดดี พูดดี ทำดีได้มากน้อยเพียงไรเป็นไปตามอำนาจของกิเลสในใจทั้งนั้น โลภโกรธหลงในใจมาก ต้องคิดพูดทำดีน้อยชั่วมาก โลภโกรธหลงในใจน้อยจึงจะคิดพูดทำชั่วน้อยดีมาก การจะแก้กิเลสได้เพียงไร ต้องสำคัญที่พิจารณาตนถูกต้องเพียงไร ดังนั้นการพิจารณาตนด้วยตนเอง จึงเป็นสิ่งที่ผู้มีปัญญาเห็นเป็นความสำคัญ และตั้งใจรักษาปฏิบัติ

เกี่ยวกับการพิจารณาตน ยังมีพุทธศาสนสุภาษิตอีกบทหนึ่งแปลความว่า "ตนเทียวเป็นคติของตน"

คติแปลว่า การไป ตนเทียวเป็นคติของตน จึงหมายความว่าตนนั่นแหละจะเป็นผู้พาตนไป คือจะเป็นทางพาไป ไปดีไปชั่ว ไปสว่างไปมืด ไปอย่างไรก็ได้ทั้งนั้นแล้วแต่ตนจะพาตนเองไป ที่มักกล่าวว่า คนนั้นพาไปคนนี้พาไป เช่นมักกล่าวว่าเพื่อนคนนั้นพาไปไม่ดี เพื่อนคนนี้พาไปดี ความจริงไม่ถูกต้อง ไม่มีผู้ใดจะพาใครไปได้นอกจากเจ้าตัวจะเป็นผู้พาตัวเองไป ผู้อื่นเป็นเพียงส่วนประกอบเท่านั้น

ถ้าตัวเองไม่พาตัวเองไปดีแล้ว ก็ไม่มีผู้ใดอื่นจะสามารถนำตนไปดีได้อย่างแน่นอน เช่นมีผู้มาชวนให้ทำบุญทำกุศล ถ้าตัวเองไม่ยอมก็จะไม่ทำบุญทำกุศล ต้องตัวเองยอมจึงจะทำ ไม่ว่าในเรื่องใดทั้งนั้นถ้าตัวเองไม่เห็นดีเห็นงามตามไปด้วยแล้วก็ไม่มีผู้ใดจะมานำไปได้ ท่านจึงว่าตนเป็นคติของตน

เมื่อทำความเข้าใจในเรื่องนี้แล้ว เชื่อแล้วว่าเป็นจริง ก็น่าจะต้องตั้งปัญหาถามตนเองว่า ชอบจะพาตนเองไปสู่ที่ดีหรือที่ชั่ว ที่สว่างหรือที่มืด คิดว่าคงจะมีคำตอบตรงกันว่า

ชอบจะพาตนเองไปสู่ที่ดีที่สว่าง ไม่ใช่ที่ชั่วที่มืด เมื่อชอบเช่นนั้น ก็ต้องรู้ต่อไปว่า ผู้นำคือตนนั้นจะต้องรู้ลู่ทางไปสู่ที่ดีที่สว่างให้ถนัดชัดแจ้ง ไม่เช่นนั้นก็จะพาไปไม่ถูก นั่นก็คือต้องรู้ว่าทำอย่างไรจึงจะไปสู่ที่ดีที่สว่างได้ ไม่หลงไปสู่ที่ชั่วที่มืด

เราเป็นพุทธศาสนิก มีโอกาสดีอย่างยิ่งอยู่แล้ว พระพุทธศาสนาชี้ทางดีทางสว่างไว้ละเอียดลออหมดแล้ว ดีน้อยดีมาก สว่างน้อยสว่างมาก มีชี้ไว้ชัดเจนในพระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าผู้ทรงตรัสรู้แล้วทรงเห็นแจ้งทุกสิ่งทุกอย่างได้ทรงมีพระมหากรุณาแสดงไว้ เพื่อพุทธศาสนิกได้ดำเนินตามไปถูกต้อง ได้ไปถึงที่ดีที่สว่างอย่างง่ายดาย ไม่ต้องลำบากคลำทางให้ยุ่งยาก สำคัญที่ว่าเราพุทธศาสนิกจะต้องศึกษาพระธรรมคำที่ทรงสั่งสอนไว้ ต้องปฏิบัติตาม เปรียบเหมือนเมื่อพระพุทธองค์ทรงตามประทีปไว้แล้ว เราก็ต้องอย่าปิดตา แต่จงลืมตาดูให้เห็นแสงประทีปนั้น เห็นทางที่มีแสงประทีปนั้นส่องอยู่ แล้วดำเนินไปตามทางที่สว่าง เพื่อให้ไม่ประสบพบภยันตรายที่แอบแฝงอยู่ในความมืด ขอให้สังเกตว่า ความสำคัญไม่ได้อยู่ที่แสงประทีปที่พระพุทธองค์ทรงจุดตามไว้ให้ แต่อยู่ที่ตนเองของทุกคน ถ้าพากันปิดตาเสีย แล้วก็เดินไป ก็ย่อมจะไปสู่ที่มือ ไปสู่ที่ชั่วที่มีอันตรายร้อยแปดประการได้ แต่ถ้าพากันลืมตาขึ้น ดูให้เห็นแล้วก็เดินไปตามทางที่สว่างนั้น ก็ย่อมจะไปสู่ที่สว่าง ไปสู่ที่ดีได้ นี่แหละที่กล่าวว่าตนเป็นคติของตน คือเป็นทางไปของตน

ไม่มีผู้ใดอยากมีหนทางชีวิตที่มืด มีแต่อยากมีหนทางชีวิตที่สว่างด้วยกันทั้งนั้น เพราะฉะนั้นก็ขอให้อบรมตนให้รู้จักทางให้ดี ทางมืดก็ให้รู้ ทางสว่างก็ให้รู้ ไปสู่ที่มืดก็ให้รู้ ไปสู่ที่

สว่างก็ให้รู้ รู้แล้วก็ศึกษาวิธีเดินทางให้จงดี เดินทางสว่างนั้น ท่านเดินกันอย่างไรต้องศึกษาให้ดี เดินอย่างไรจึงจะเป็นเดินทางมืด และขึ้นชื่อว่าทางมืดแล้ว ต้องมีอันตรายแอบแฝงอยู่อย่างไม่ต้องสงสัย จึงไม่ควรเสี่ยงเดินส่งเดชไป อบรมใจให้ดีให้ตาสว่างจะได้เดินถูกทาง สามารถทำตนให้เป็นคติของตนได้ ดังพุทธศาสนสุภาษิตข้างต้น

ความไม่ดีของคนเราผู้ยังเป็นปุถุชนทุกคนมีอยู่แน่ มากบ้างน้อยบ้าง เป็นความไม่ดีอย่างมากกับความไม่ดีอย่างน้อยปนกันอยู่ ความไม่ดีเพียงเล็กน้อยแก้ไขง่าย ความไม่ดีหนัก ๆ แก้ไขยาก ดังนั้นในการเริ่มแก้ไขความไม่ดีของตนเองจึงต้องเริ่มที่แก้ความไม่ดีเพียงเล็กน้อยก่อน ต้องเริ่มที่ความเล็กน้อยนี้ก่อนในทันที ไม่เช่นนั้นก็จะไม่สามารถ ทำตนให้เป็นคนดีได้

ความไม่ดีเล็กน้อยของเราทุกคน มีเหมือนกันอยู่อย่างหนึ่งคือความเห็นว่า การทำผิดทำไม่ดีเพียงครั้งเดียวหรือสองครั้งไม่เป็นไร เพราะต่อไปภายหน้าก็จะไม่ทำแล้ว เช่นคนจะโกงกินก็จะคิดว่าโกงครั้งเดียวกินครั้งเดียวไม่เป็นไร หรือจะพูดไม่จริงพูดหลอกลวงก็จะคิดว่า พูดเพียงครั้งเดียวไม่เป็นไร ที่จริงการผัดผ่อนกับตนเองเช่นนี้ไม่ใช่เรื่องใหญ่ ไม่ใช่ความผิดที่รุนแรง แต่ผลที่จะเกิดตามมานั้นอาจจะรุนแรงหนักหนาได้ เพราะฉะนั้นแทนที่จะรอไว้แก้ไขเมื่อเกิดผลของความผิดที่หนักหนา ก็ควรแก้ไขเสียแต่ต้นที่ยังเป็นความผิดไม่หนักหนาอยู่ นั่นก็คือ ต้องแก้ที่ความคิดผัดผ่อนกับตนเองว่าทำครั้งเดียวไม่เป็นไร ทำครั้งเดียวแล้วก็จะไม่ทำต่อไป ให้แก้ไขตรงนี้ ให้แก้ไขที่จะไม่ปล่อยตัวเองให้ผัดผ่อนเช่นนี้แล้วก็ทำความไม่ดีต่าง ๆ ไม่ว่ามากน้อยหนักเบา

จะทำผิดทำไม่ดีแม้เพียงครั้งเดียว แม้เพียงเล็กน้อยเพียงไร ก็อย่ายอมแก้ตัวกับตนเองให้ยอมทำ พยายามมีสติกำชับตนเองไว้เสมอว่าการผัดผ่อนเช่นนั้นเป็นความผิดไม่มากแก้ได้ แต่ผลที่จะเกิดต่อไปหากยอมผัดผ่อนให้ตนทำผิดนั้นสิอาจยิ่งใหญ่ อาจจะแก้ยาก หรืออาจจะถึงขนาดแก้ไม่ได้ ขอให้เชื่อว่าการดับไฟแต่ต้นมือย่อมดีกว่า ย่อมง่ายกว่า ที่จะรอให้ไฟลุกลามใหญ่โตแล้ว

สำรวจดูตนเอง ดูใจตนเอง ให้เห็นว่ามีอะไรบ้างที่เป็นความผิดความบกพร่องเพียงเล็กน้อย ควรแก้ไข แล้วก็ตั้งใจมั่นแก้ไขเสียให้ได้ ไม่ประมาทปล่อยไว้ให้กลายเป็นความผิดที่ใหญ่โตหนักหนาต่อไป คนที่โลภมาก ๆ นั้น ล้วนแต่เริ่มมาแต่ปล่อยให้ความโลภน้อย ๆก่อตัวมากขึ้น มากขึ้น ไม่กำจัดเสียแต่ต้น คนที่โลภนั้นแม้ปล่อยตัวปล่อยใจนานไปก็จะกลายเป็นคนไม่รู้จักพอ ยิ่งได้ยิ่งต้องการ เมื่อเป็นเช่นนั้นก็ย่อมทำความผิดความไม่ดีได้ต่าง ๆ ได้ทุกอย่าง เพียงเพื่อให้ได้สิ่งที่ตนต้องการ และตนก็ต้องการอย่างไม่มีเวลารู้จักหยุดไม่มีเวลารู้จักพอ

ความไม่สงบสุขเท่าที่ควรมีอยู่ที่ไหน นั่นแหละเป็นเครื่องชี้บอกว่าผู้คนในที่นั้นมีความไม่รู้จักพออยู่เป็นอันมาก มีคนโลภอยู่เป็นอันมาก ความโลภนั้นไม่หมายถึงโลภอยากได้ทรัพย์สินเงินทองเท่านั้น ความโลภยศโลภสรรเสริญ โลภอยากได้หน้าได้ตาอยากได้บริวารผู้แวดล้อมเรียกว่าเป็นความโลภทั้งสิ้นเป็นกิเลสเครื่องเศร้าหมองทั้งสิ้น ควรมีสติพิจารณาดูให้เห็นว่าความโลภมีอยู่ในใจตนมากน้อยเพียงไร กิเลสคือความโลภนี้มีอยู่มากความไม่พอก็มีมาก ก่อให้เกิดความร้อน

ความวุ่นความทะเยอทะยานไม่รู้จักจบสิ้น แม้จะมั่งมีมหาศาลอยู่แล้วก็ยังรู้สึกเหมือนเป็นคนขาดแคลน แม้จะเป็นใหญ่เป็นโตอยู่แล้วก็ยังเหมือนเป็นคนเล็กคนน้อยที่ยังต้องการผู้มาเสริมส่งบารมี เมื่อมีความรู้สึกไม่พอเช่นนี้อยู่ตราบใด หาความสุขไม่ได้อยู่ตราบนั้น หาเหตุผลไม่ได้อยู่ตราบนั้น จะกล่าวว่าเป็นผู้ขาดปัญญาทั้ง ๆ ที่ไม่ควรขาดก็น่าจะได้

การไม่เบียดเบียน

พระพุทธองค์ได้ทรงเปล่งพระพุทธอุทานแสดงความสุขจริงลักษณะหนึ่งว่า การไม่เบียดเบียนคือการสำรวมระวังในสัตว์ทั้งหลาย เป็นสุขในโลก

การไม่เบียดเบียนกันนั้นคือการไม่ก่อทุกข์ให้บังเกิดขึ้นโดยที่มีความสำรวมระวัง ในอันที่จะไม่ก่อความเบียดเบียนในสัตว์ทั้งหลาย ด้วยมีเมตตากรุณาแผ่ไปในสัตว์ทั้งหลาย คนไม่น้อยในโลกนี้แสวงหาความสุขด้วยการเบียดเบียนผู้อื่น เช่นทำร้ายชีวิตร่างกายของเขา เพื่อความสุขหรือเพื่อความสนุกสบายของตน ก็อาจจะได้ความสุขบ้างในปัจจุบัน แต่ว่าการเบียดเบียนเขาดังนั้นเป็นบาปเป็นอกุศล ก่อภัยก่อเวรให้แก่ผู้กระทำเอง ซึ่งจะส่งผลให้เป็นทุกข์เดือดร้อนในภายหลัง เร็วหรือช้าสุดแต่กำลังของอกุศลกรรมนั้นจะให้ผล เช่นถ้าเบียดเบียนผู้ที่มีคุณมากด้วยจิตใจอันประกอบด้วยริษยาอาฆาตพยาบาทอย่างรุนแรง อกุศลกรรมนั้นจะให้ผลเร็ว อาจจะในปัจจุบันทัน

ตาเห็น ส่วนผู้ที่มีสติสำรวมระวังจิตใจของตนไม่ให้ลุอำนาจของความโลภ โกรธ หลง คอยปฏิบัติดับความโลภ โกรธ หลง มีความสำรวมระวังคืองดเว้นใจของตัวเองได้ไม่ก่อ-กรรมที่เป็นการเบียดเบียนใคร ๆ ให้เดือดร้อนเป็นทุกข์ และหมั่นอบรมเมตตากรุณา ให้บังเกิดขึ้นแทนวิหิงสาพยาบาท เมื่อเมตตากรุณามีขึ้นในจิตใจ พยาบาทวิหิงสาก็จะดับหาย จึงดับความคิดพร้อมทั้งการทำการพูดอันเป็นการเบียดเบียนใครๆ อันนี้แหละคือการไม่เบียดเบียน ข้อนี้ให้เกิดสุขอย่างไร นึกดูสักหน่อยหนึ่งก็จะเห็นได้ ว่าความที่ตนเองอยู่เป็นสุขก็เพราะไม่ถูกใครเบียดเบียน ถ้าถูกใครเบียดเบียนก็จะอยู่เป็นสุขไม่ได้ เมื่อนึกดังนี้แล้วก็ให้นึกถึงผู้อื่นสัตว์อื่นทุกถ้วนหน้าว่า จะมีความสุขได้ก็เพราะไม่ถูกใครเบียดเบียนเช่นเดียวกัน นึกดูถึงว่าขณะที่ถูกเบียดเบียนนั้นต้องเป็นทุกข์เพียงไร ต้องบังเกิดความเจ็บปวดรวดร้าวทางกายทางใจ ในขณะที่ผู้เบียดเบียนรู้สึกมีความสุขสนุกสบายนั้น ผู้ถูกเบียดเบียนตกอยู่ในภาวะที่ตรงกันข้าม หมั่นนึกอยู่เสมอดังนี้ และลองนึกถึงตนเอง สมมติว่าเป็นผู้ที่ถูกเบียดเบียนนั้นดูบ้าง หมั่นนึกอยู่ดังนี้บ่อย ๆ จะทำให้เกิดเมตตากรุณาขึ้น เหมือนอย่างที่ได้มีเมตตากรุณาแก่ตนเองหรือแก่คนที่ตนรัก และหัดนึกให้ละเอียดขึ้นไปอีกขั้นหนึ่ง ว่าการเบียดเบียนผู้อื่นนั้น เท่ากับเป็นการเบียดเบียนตนเอง เพราะเป็นการสร้างภัยเวรให้บังเกิดแก่ตนเอง ภัยเวรที่ตนเองสร้างขึ้นนั้นก็จะตกแก่ตนเอง ไม่เร็วก็ช้า เช่นว่าเมื่อทำร้ายเขาก็จะต้องถูกทำร้ายตอบดั่งนี้เป็นต้น เมื่อหัดคิดอยู่เนือง ๆ ดังนี้ จะทำให้เกิดความสำรวมระวัง คืองดเว้นจากการเบียดเบียนมากขึ้น และก็ควรคิดให้ละเอียดยิ่งขึ้นไปอีกว่า

ความที่คิดเห็นว่า มีความสุขเพราะการเบียดเบียนเขานั้นเป็นความหลงเข้าใจผิด เพราะความคิดเบียดเบียนเขาอันเป็นพยาบาทวิหิงสา หรือว่าโลภโกรธหลง เมื่อก่อเกิดขึ้นในใจของผู้ใด ย่อมเผาผลาญผู้นั้นอยู่ตลอดเวลา จึงหาความสุขที่แท้จริงไม่ได้เลย หัดมองให้เห็นไฟคือกิเลสในใจของตัวเอง ว่าเกิดขึ้นก็ลุกขึ้นไหม้เผาผลาญตัวเอง เหมือนอย่างไฟที่ไหม้บ้าน ดังนี้แล้วจะทำให้เห็นโทษของกิเลส ของการเบียดเบียน ถนัดยิ่งขึ้น และจะทำให้สำรวมระวังงดเว้นการเบียดเบียนได้ละเอียดยิ่งขึ้น จนถึงอาจจะดับโลภโกรธหลงหรือพยาบาทวิหิงสาในใจลงได้ จะส่งเสริมเมตตากรุณาให้มากขึ้น ใจที่สงบสงัดจากโลภโกรธหลงหรือวิหิงสาพยาบาท ประกอบด้วยเมตตากรุณาเป็นที่ตั้ง นำให้มีความคิดมุ่งความสุขความเจริญมุ่งช่วยเหลือ อันเป็นเหตุให้การกระทำทางกายทางวาจางดเว้นจากการเบียดเบียน แต่ว่าเป็นไปเพื่อความช่วยเหลือเกื้อกูล นี้แหละคือการไม่เบียดเบียน ที่มีพระพุทธอุทานว่า เป็นสุขในโลก

ทุกคนเมื่อใช้สติปัญญาลองพิจารณาดู แม้เช่นที่กล่าวมาแล้ว ก็จะเห็นได้ว่าเป็นสุขจริง ทุกคนจึงควรที่จะแสวงหาความสุขตามพระพุทธอุทานของพระพุทธองค์นี้ คือแสวงหาความสุขจากการไม่เบียดเบียน คือการสำรวมระวังอันหมายถึงความประพฤติ งดเว้นจากการเบียดเบียนในสัตว์ทั้งหลาย และพยายามอบรมบ่มแผ่เมตตากรุณาออกไปในสัตว์ทั้งหลายทั่วหน้า

การไม่พร่าประโยชน์ตนเพราะประโยชน์ผู้อื่น

พุทธศาสนสุภาษิตบทหนึ่งกล่าวไว้แปลความว่า ไม่ควรพร่าประโยชน์ตนเพราะประโยชน์ผู้อื่น

ฟังเพียงเผิน ๆ พุทธศาสนสุภาษิตนี้เหมือนสอนว่าให้เป็นคนเห็นแก่ตัว ผู้ใดเข้าใจเช่นนี้ ผู้นั้นเข้าใจผิด ความหมายของพุทธภาษิตนี้ไม่เป็นเช่นนั้น พระพุทธศาสนาไม่มีที่สอนให้เห็นแก่ตัว แต่สอนให้มีเมตตากรุณา ซึ่งผู้มีความเห็นแก่ตัวจะมีความเมตตากรุณาไม่ได้ ความหมายของพุทธศาสนสุภาษิตนี้ จึงไม่ได้สอนว่าให้เห็นแก่ประโยชน์ตนก่อน อันเป็นประโยชน์ทางโลก เช่นให้กอบโกยเมื่อมีโอกาสโดยไม่คำนึงถึงความเสียหายของผู้อื่น

ประโยชน์ตนในพุทธศาสนสุภาษิตนี้ ที่ท่านสอนไม่ให้ยอมทำลายเพราะเห็นแก่ประโยชน์ผู้อื่น มีความหมายลึกกว่าความหมายที่พูดกันทั่วไป ประโยชน์ตนนี้ เป็นประโยชน์ทางธรรมที่ลึกซึ้งสูงค่ากว่าประโยชน์ทางโลก สมบัติทางธรรม มีค่าเกินกว่าสมบัติทางโลกอย่างประมาณไม่ได้ ผู้มีสมบัติทางธรรมจักมีสมบัติทางโลกด้วย แต่ผู้มีสมบัติทางโลก อาจจะไม่มี

สมบัติทางธรรมเลยก็ได้ ถ้าแสวงหาสมบัติทางธรรมก็ย่อมได้สมบัติทางโลกด้วย กล่าวว่าแสวงหาหนึ่งจักได้สอง แต่ถ้าแสวงหาสมบัติทางโลก โดยทอดทิ้งสมบัติทางธรรมก็อาจจะไม่ได้ทั้งสองเพราะสมบัติทางโลกนั้นเป็นสิ่งไม่แน่นอน อยากได้และแสวงหาแต่ก็อาจไม่ได้ดังที่ต้องการ หรือได้มาแล้วก็อาจหมดไปเป็นไปตามกฎธรรมดา ทุกสิ่งเป็นอนิจจังไม่เที่ยง เกิดขึ้นแล้วย่อมแปรปรวนเปลี่ยนแปลง และดับไป ส่วนสมบัติทางธรรมนั้นเมื่อแสวงหาย่อมได้ แสวงหาธรรมต้องศึกษาธรรมและปฏิบัติธรรม ทุกคนที่แสวงหาธรรม ปฏิบัติธรรมต้องได้ผลในทันทีที่ลงมือปฏิบัติ ยิ่งปฏิบัติมากเท่าไรยิ่งได้ผลมากเท่านั้น ไม่มีที่การแสวงหาธรรมและปฏิบัติธรรมจะเหลวเปล่า ไม่เหมือนการแสวงหาทางโลก

ท่านสอนให้ไม่ควรพร่าประโยชน์ตนก็คือ ไม่ควรสละธรรมอันเป็นประโยชน์ที่แท้จริงของตน แม้เพื่อประโยชน์ที่ยิ่งใหญ่เพียงใดของผู้อื่น ท่านสอนให้สงวนรักษาธรรมไว้ เพราะเป็นประโยชน์ตนโดยแท้ ธรรมในที่นี้หมายถึงธรรมที่ดี ที่เป็นกุศลธรรม คือธรรมของคนฉลาด ธรรมของคนมีปัญญา ไม่ได้หมายถึงอกุศลธรรม คือธรรมของคนไม่ฉลาด ธรรมของคนไม่มีปัญญา

ประโยชน์ของผู้อื่น ไม่ว่าผู้อื่นนั้นจะเป็นใคร ก็ไม่ควรสละประโยชน์ตนไปรักษาประโยชน์ผู้อื่น ต้องรักษาใจตนไว้ให้มีประโยชน์ให้มากที่สุดเท่าที่จะสามารถทำได้ ประโยชน์ของใจก็คือประโยชน์ทางธรรม ประโยชน์ที่ยิ่งใหญ่ของใจคือความไกลจากกิเลส จะรักษาประโยชน์ตนนี้ได้ต้องไม่เห็นแก่-ประโยชน์อื่น ผู้ที่มุ่งกอบโกยแสวงหาโดยไม่คำนึงถึงความควร

ไม่ควรมุ่งแต่จะได้มาเพื่อพี่น้องลูกหลาน เช่นนี้เรียกว่าพร่าประโยชน์ตนเพราะประโยชน์ผู้อื่น ยอมเป็นคนโลภเพราะจะได้มีทรัพย์สมบัติเพื่อลูกหลาน ข้อนี้เป็นการพร่าประโยชน์ตนอย่างชัดเจนและแม้ยอมโลภเพื่อตนเองก็เรียกว่าพร่าประโยชน์ตนได้เช่นเดียวกัน ประโยชน์ตนหมายถึงความผ่องแผ้วแห่งจิตความบางเบาจากกิเลสโลภโกรธหลง ต้องไม่ยอมสละความเป็นประโยชน์อย่างยิ่งนี้เพื่อผู้เป็นที่รักแม้เพียงใดก็ตาม

การรู้จักหน้าที่

การอบรมใจที่มีความสำคัญอย่างยิ่งประการหนึ่ง คือ การทำใจให้รู้จักหน้าที่ของตนอย่างถูกต้องจริง ๆ แล้วปฏิบัติหน้าที่ของตนนั้นให้ดีที่สุดจริง ๆ ทำใจให้ชื่นชมยินดีในหน้าที่ที่ตนจะต้องทำ ไม่วุ่นวายนึกไปว่าหน้าที่นั้น ๆ ไม่ควรเป็นหน้าที่ของตนเพราะต่ำต้อยหรือปราศจากความสำคัญ ทุกหน้าที่มีความสำคัญด้วยกันทั้งนั้น ใครจะละเลยไม่ทำหน้าที่ของตนให้ดีที่สุดไม่ได้เพราะจะก่อให้เกิดความไม่เรียบร้อยขึ้น ฉะนั้นเพื่อให้เป็นผู้สามารถทำหน้าที่ของตนให้ได้ดีที่สุด ทุกคนจึงจำเป็นต้องศึกษาให้รู้ว่าหน้าที่ของตนนั้นมีอะไรบ้าง ถ้าไม่รู้จักหน้าที่ของตนก็ย่อมไม่สามารถจะปฏิบัติหน้าที่ให้ดีได้ เพราะอาจไปทำอะไร ๆ ที่ไม่ใช่หน้าที่ของตน แต่เป็นหน้าที่ของผู้อื่น เรียกว่าไปก้าวก่ายการงานของผู้อื่นนั่นแหละ การก้าวก่ายหน้าที่การงานกัน ย่อมเกิดความวุ่นวายขึ้นแน่นอน แต่ส่วนมากไม่แลเห็นความวุ่นวายที่เกิดเพราะมีตนเป็นเหตุ แต่ถ้าเป็นผู้ดู มิได้เป็นตัวก้าวก่ายเองก็จักเห็นชัดหากความวุ่นวายเกิดขึ้นเพราะมีความก้าวก่ายเกิดขึ้นก่อน คนเราส่วนมากก็มักเป็นเสียเช่นนี้

คือไม่มองตัวเอง ไม่เห็นผลไม่ดีที่เกิดเพราะการกระทำเหตุของตนเอง ผู้ต้องการอบรมใจควรต้องให้ความสนใจในเรื่องนี้ให้เป็นพิเศษ แล้วพยายามมองตัวเอง ให้เห็นตัวเอง ให้รู้จักตัวเองให้ถูกต้อง และที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งก็คือให้รู้จักหน้าที่ของตนให้ถูกต้องด้วย นั่นก็คือตนเป็นอะไรมีหน้าที่อะไรต้องรู้หรือต้องพยายามศึกษาให้รู้ให้จริงไม่ใช่รู้ตามที่ตนอยากให้เป็นไป เช่นเป็นนักเรียนมีหน้าที่เรียนนี้เป็นความจริง ถ้านักเรียนคนใดรู้ว่าหน้าที่ของตนก็คือต้องเรียน นักเรียนคนนั้นก็รู้ถูกตามความจริง แต่ถ้าไปรู้ว่าหน้าที่ของนักเรียนคือต้องสั่งสอนวิชาความรู้แก่ผู้อื่น หรือหน้าที่ของนักเรียนคือต้องเที่ยวเกะกะไปที่นั่นที่นี่ เช่นนั้นก็เรียกว่ารู้ไม่ถูกตามความจริง ใช้ไม่ได้ มีโทษมีอันตราย ทั้งแก่ตนเองและส่วนรวม สำหรับตัวอย่างนักเรียนที่ยกมากล่าว ถ้าไม่รู้จักหน้าที่ของตนให้ถูก โทษภัยที่จะเกิดตามมาก็คือนักเรียนผู้นั้นจะไม่ศึกษาหาความรู้ แต่จะตั้งตัวทำหน้าที่ครูอาจารย์ หรือไม่ก็เที่ยวเกะกะไป ความรู้ก็จะไม่เกิดขึ้น นักเรียนผู้นั้นก็จะเป็นคนที่ไม่มีความรู้ ไม่ได้รับความสำเร็จในการเรียน เพื่อนฝูงที่รู้หน้าที่เขาเล่าเรียนสำเร็จ แต่ผู้ไม่รู้หน้าที่ให้ถูกต้องก็จะเล่าเรียนสำเร็จไม่ได้ ทั้งยังอาจก่อความวุ่นวายด้วยการเที่ยวเกะกะไปอีกด้วย หรือตัวอย่างผู้คนในชาติที่มีหน้าที่ต้องส่งเสริมความเจริญรุ่งเรือง ให้เกิดแก่ชาติของตน มีหน้าที่ต้องป้องกันอิสรภาพแห่งชาติของตน แต่ถ้าไม่ทำหน้าที่ดังกล่าว กลับทำที่ผิดไป หรือที่ตรงกันข้ามกับความจริง ก็เท่ากับเขาเป็นภัยทั้งแก่ตัวเองและแก่ส่วนรวมคือชาติบ้านเมือง การไม่รับรู้หน้าที่ของตนตามความเป็นจริงจึงนับว่าเป็นภัยอย่างยิ่ง เพราะถ้าส่วนมากเป็นดังกล่าว คือไม่รับรู้

หน้าที่ของตนตามความเป็นจริง ภัยก็จะต้องรวมตัวกันมากขึ้นได้เป็นธรรมดา เปรียบดังไฟจากไม้ขีดหลายก้าน แม้เล็ก ๆ ก็ต้องเป็นไฟกองใหญ่ได้ ลุกลามเผาไหม้อะไรต่อมิอะไรตั้งแต่เล็กน้อยจนถึงใหญ่โตมโหฬารได้ เรื่องนี้ไม่พึงประมาท ทุกคนพึงสังวร และพึงรู้จักหน้าที่ของตนให้ถูกต้องตามจริง พร้อมทั้งต้องทำหน้าที่ของตนให้เต็มสติปัญญาความสามารถ เพื่อเป็นส่วนประกอบให้ความสำเร็จเกิดขึ้นด้วยดี อย่างสมบูรณ์บริบูรณ์ไม่ขาดตกบกพร่อง ไม่ว่าจะเป็นความสำเร็จเฉพาะสังคมเล็ก ๆ ของตน หรือความสำเร็จของชาติบ้านเมือง ก็ต้องอาศัยการรู้จักหน้าที่ของแต่ละคน และการปฏิบัติหน้าที่ให้ดีที่สุดของแต่ละคนนั่นแหละ

การรู้จักประชุมชน

การรู้จักประชุมชน ประชุมชนคือหมู่ชนที่รวมกันอยู่เป็นหมู่คณะ การรู้จักว่าหมู่คณะใดเป็นอย่างไรมีความสำคัญเช่นเดียวกับสัปปุริสธรรมข้ออื่น ๆ การไม่รู้จักว่าหมู่คณะใดดีหมู่คณะใดไม่ดี หมู่คณะใดมีโทษหมู่คณะใดมีคุณนั้นเป็นอันตรายอย่างยิ่ง การหลงเข้าไปร่วมอยู่กับหมู่คณะที่ไม่ดีที่มีโทษนั้น แม้ไม่อธิบายให้กว้างขวางทุกคนก็น่าจะเข้าใจ แต่ถึงแม้ว่าทุกคนจะกลัวโทษของการเข้าไปรวมอยู่กับประชุมชนหรือหมู่คณะที่ไม่ดีที่มีโทษ แต่ถ้าหากขาดธรรมข้อนี้เสียแล้วก็ย่อมจะไม่รู้จักว่าประชุมชนใดดีประชุมชนใดไม่ดี ประชุมชนใดเป็นโทษประชุมใดไม่เป็นโทษ

ในฐานะผู้ดู น่าจะมีบุคคลเป็นจำนวนไม่น้อยที่เคยมีความรู้สึกว่าทำไมคนนั้นคนนี้หรือคนจำนวนมากมายนั้นจึงพากันไปรวมกับหมู่คณะที่มีโทษ ตัวอย่างดังกล่าวมีอยู่มากมาย ยิ่งความไม่เรียบร้อยน่าห่วงใยของประเทศชาติ มีมากเพียงใดความสำคัญของการรู้จักประชุมชนหรือบริษัทหรือหมู่คณะให้ตรงตามความเป็นจริงก็ยิ่งมีความสำคัญมากเพียงนั้น การไม่รู้จัก

ธรรมข้อนี้จักเป็นเหตุแห่งการก่อให้เกิดความวุ่นวายน่าห่วงใยให้เกิดแก่ประเทศชาติได้ยิ่งขึ้น

ผู้รู้จักเหตุและรู้จักผลให้ดี จะมีปัญญาพอจะรู้จักบุคคลและประชุมชนให้ถูกต้อง แต่แม้ยังไม่อาจดูบุคคลและประชุมชนให้ถูกต้องได้จริง ๆ ก็ควรทำความเชื่อให้เกิดขึ้นเสียก่อนว่า การรู้จักบุคคลและประชุมชนนั้นสำคัญมาก ไม่ควรเห็นเป็นเรื่องเล็ก แล้วก็ปฏิบัติต่อบุคคลและประชุมชนทั้งหลายไปอย่างง่าย ๆ อย่างไม่ระมัดระวัง การเตรียมป้องกันหรือระมัดระวังไว้ก่อนไม่มีโทษ แม้ว่าบุคคลหรือประชุมชนนั้นจะปราศจากโทษปราศจากภัย ตรงกันข้ามถ้าไม่ระแวดระวังไว้ก่อนจะเป็นโทษได้ถ้าบุคคลหรือประชุมชนนั้นเป็นผู้มีโทษ

การปฏิบัติเกี่ยวกับเรื่องนี้ที่สำคัญยิ่งคือต้องรอบคอบในการเกี่ยวข้องกับบุคคลและกับประชุมชน อย่าสักแต่ว่าเห็นผู้ใดที่ใดเป็นที่นิยมก็ตัดสินว่าบุคคลนั้นประชุมชนนั้นเป็นบุคคลที่ดีเป็นประชุมชนที่ดี การตัดสินเช่นนี้เรียกได้ว่ามีอคติคือลำเอียงเพราะหลง หรือที่เรียกว่าโมหาคติ หลงตามเขาไป หลงตามคนส่วนมากไป ความคิดเห็นของคนส่วนมากไม่จำเป็นต้องดีงามถูกต้องเสมอไป จึงอย่ายึดคติว่าคนส่วนมากว่าดีแล้วต้องดี คนส่วนมากรังเกียจแล้วต้องชั่ว ต้องใช้ปัญญาพิจารณาให้รอบคอบ ดูเหตุดูผล ดูตามความเป็นจริง พึ่งพระพุทธเจ้า พึ่งพระธรรมของพระองค์ที่ทรงสั่งสอนไว้อย่างละเอียดลออลึกซึ้ง ไม่มีคำสอนของผู้ใดจะเปรียบได้ พบประชุมชนใดเป็นที่สนใจของคนส่วนมากก็อย่าเพิ่งลงความเห็นว่าประชุมชนนั้นดีแน่แล้ว

ดูให้นาน ดูให้ดี ให้เป็นที่ประจักษ์ชัดแก่ตนเองจริง ๆ เสียก่อนว่าประชุมชนนั้นมิได้มีดีแต่เพียงดีโรยไว้ข้างหน้าเหมือนน้ำตาลเคลือบยาพิษเท่านั้น

การรู้จักเหตุผล

ความเป็นผู้รู้จักเหตุหนึ่งและความเป็นผู้รู้จักผลหนึ่งน่าจะเป็นข้อสำคัญที่สุดของธรรม 7 ประการ ทั้งนี้เพราะความรู้จักเหตุและความรู้จักผลนี้แหละที่จะนำไปสู่ความรู้จักอื่น ๆ อีกมีความรู้จักตน เป็นต้น

คนเราจะมีความรู้จักตนได้ถูกต้องถ่องแท้ จำเป็นต้องเป็นผู้รู้จักเหตุเป็นผู้รู้จักผลเสียก่อน ไม่เช่นนั้นจะมีความรู้จักตนให้ถูกต้องไม่ได้ เรียกว่าถ้าไม่มีความรู้จักเหตุรู้จักผลแล้วจะไม่รู้จักแม้แต่ตนเองนั่นแหละ อย่าว่าแต่จะสามารถรู้จักบุคคลอื่นหรืออะไรอื่นให้ถูกต้องได้เลย

การรู้จักตนนั้น จะต้องรู้ว่าตนมีปรกติทำเหตุอย่างไร ได้รับผลอย่างไร หรือพูดง่าย ๆ ก็คือจะต้องรู้ว่าตนมีปรกติทำดีเป็นเหตุได้รับผลดีเป็นผล หรือตนมีปรกติทำไม่ดีเป็นเหตุ ได้รับผลไม่ดีเป็นผล ทั้งนี้ไม่หมายถึงเฉพาะเหตุดีในปัจจุบันชาติหรือเหตุไม่ดีในปัจจุบันชาติเท่านั้น เหตุดีในอดีตชาติก็เป็นเหตุให้ได้รับผลดีในปัจจุบันชาติได้ เหตุไม่ดีในอดีตชาติก็เป็นเหตุ

ให้ได้รับผลไม่ดีในปัจจุบันชาติได้ ผู้รู้จักเหตุรู้จักผลในสัปปุริสธรรมอย่างลึกซึ้งต้องรู้ถึงเช่นนี้ด้วย

การรู้จักตน คือปรกติการกระทำเหตุของตนดังกล่าวมีความสำคัญเป็นอันมาก เพราะเมื่อรู้จักตนว่ามีปรกติประพฤติปฏิบัติอย่างไร ก็ย่อมมีโอกาสที่จะแก้ไขปรับปรุงตนเอง ถ้ารู้ว่าตนประพฤติปฏิบัติไม่ดี หรือรักษาความประพฤติปฏิบัตินั้นไว้เพิ่มพูนให้ยิ่งขึ้นถ้ารู้ว่าตนประพฤติปฏิบัติดีแล้ว แต่แม้ไม่รู้จักตนดังกล่าว เมื่อปฏิบัติไม่ดีอยู่ก็ไม่รู้ ย่อมไม่มีโอกาสจะแก้ไขปรับปรุงให้กลับเป็นดี อีกนัยหนึ่งก็คือแม้ประพฤติชั่วอยู่ก็อาจคิดว่ากำลังประพฤติดี ก็ย่อมจะไม่มีโอกาสกลับตัวเป็นคนดี แต่จะเป็นคนไม่ดีอยู่ตลอดไป หรือแม้ไม่รู้จักตน เมื่อปฏิบัติดีอยู่ก็ไม่รู้ย่อมไม่ปฏิบัติต่อไป ไม่ปฏิบัติเพิ่มพูนให้ยิ่งขึ้น อีกนัยหนึ่งก็คือแม้ปฏิบัติดีอยู่แล้วก็ย่อมดีอยู่เท่าเดิมตลอดไป ไม่มีเวลาที่จะปฏิบัติตนให้เป็นคนดียิ่งขึ้น

ผู้ไม่รู้จักตนจึงเนื่องมาจากเพราะไม่รู้จักเหตุ คือไม่รู้จักว่าเหตุใดเป็นเหตุดี เหตุใดเป็นเหตุชั่ว และไม่รู้จักผลว่าผลใดเป็นผลดี ผลใดเป็นผลชั่ว ดังนั้นจึงไม่มีความรู้แน่ว่าตนเองเป็นผู้มีฐานะอย่างไร เป็นคนดีที่ควรเป็นที่นับถือเพียงใดหรือเป็นคนชั่วที่ควรเป็นที่รังเกียจเพียงใด เมื่อไม่รู้จักฐานะของตนเองเช่นนี้ความเข้าใจอื่น ๆ เกี่ยวกับตนเองก็พลอยไม่ถูกไปด้วย การวางตนก็ย่อมพลอยบกพร่องตามไปด้วย สิ่งที่ควรปฏิบัติให้เหมาะกับฐานะภาวะของตนก็จะไม่ปฏิบัติ กลับไปปฏิบัติสิ่งที่ไม่เหมาะไม่สมกับภาวะฐานะของตน เช่นนี้นับว่าทำตนให้ไม่เป็นที่ควรคารวะยกย่องอย่างเหมาะสม เป็นที่น่าเสียดาย เพียงรู้จักเหตุ รู้จักผล อันเป็นทางนำไปให้รู้จักตน ว่ามี

ฐานะและภาวะอย่างไร คือมีความดีความไม่ดีอย่างไร มีเกียรติไม่มีเกียรติอย่างไร แม้เพียงรู้จักถูกต้องสามประการที่สมเด็จพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงสอนไว้เท่านี้ ก็จักทำให้ทุกคนดำรงตนอยู่ได้ด้วยดี เป็นที่ยกย่องคารวะของบัณฑิต คือคนดีทั้งหลาย

เหตุเป็นทางไปสู่ผล ผลย่อมเกิดแต่เหตุ ทั้งสองประการนั้นไม่มีแยกจากกัน ผลจะมีไม่ได้ถ้าไม่มีเหตุ และเมื่อมีเหตุแล้วจะไม่มีผลก็ไม่ได้เช่นกัน นอกจากนั้นผลกับเหตุต้องตรงกันเสมอ ที่เหตุกับผลจะไม่ตรงกันไม่มีเลย ไม่มีข้อยกเว้นใด ๆ ทั้งสิ้น ผู้รู้จักสัปปุริสธรรมจะต้องรู้ความจริงนี้ด้วย ต้องเชื่อมั่นด้วย

ประโยชน์จากการรู้จักสัปปุริสธรรมข้อนี้มหาศาลสำคัญยิ่งใหญ่แก่ทุกคน ความสำเร็จลุล่วงด้วยดีทุกสิ่งทุกอย่างจะเกิดจากความรู้จริงรู้ชัดในสัปปุริสธรรมข้อความรู้จักเหตุและความรู้จักผล เพราะฉะนั้นทุกคนผู้ปรารถนาความสำเร็จด้วยดีในชีวิตจึงพึงสนใจเป็นพิเศษ ศึกษาให้เข้าใจถ่องแท้ในเรื่องเหตุและเรื่องผล อย่าถือเพียงว่าเป็นเรื่องเล็กน้อย ผู้ใดไม่เห็นความสำคัญของเรื่องเหตุและผล ผู้นั้นจักขาดประโยชน์ตนที่ไม่ควรขาดไปเสีย ทั้งยังจะทำให้เสียประโยชน์ยิ่งใหญ่ของส่วนรวมได้ด้วย

ทุกคนที่ต้องการความมีลาภ ก็เพราะต้องการความมีสุข จนถึงมีคำกล่าวว่าต้องการความมั่งมีศรีสุข มั่งมีอย่างเดียวอาจจะทำให้เกิดได้ด้วยการลักขโมยหรือคดโกง แต่ความสุขหรือศรีคือมงคล และสุขจะเกิดไม่ได้ถ้าความมั่งมีนั้นไม่ได้เกิดแต่เหตุที่ตรงกับผล ทุกคนควรจะตั้งปัญหาถามตนเอง

ไว้ให้เสมอว่า ตนต้องการอะไรในชีวิต นี้ ลาภหรือ ยศหรือ ความมีหน้ามีตาหรือ ระหว่างสิ่งที่กล่าวแล้วทั้งหมดกับความสุข คิดว่าตนต้องการอย่างไหน ถามตนเอง และพิจารณาหาคำตอบที่จริงใจที่สุด เชื่อว่าสิ่งที่ทุกคนต้องการเหนืออะไรอื่นคือความสุข มีเงินทองมหาศาลแต่ปราศจากความสุข การปราศจากความสุขก็คือมีความทุกข์ มีเงินมากมายแต่มีทุกข์ ต้องการเช่นนั้นหรือ หรือมียศยิ่งใหญ่ แต่ไม่มีสุข มีทุกข์ ต้องการเช่นนั้นหรือ หรือมีหน้ามีตาไปถึงไหนมีคนตื่นเต้นต้อนรับขับสู้ แต่ไม่สุข มีแต่ทุกข์ ต้องการเช่นนั้นหรือ เมื่อจะตั้งปัญหาถามตนถึงความต้องการดังกล่าว ควรแจกแจงให้ละเอียดชัดเจน แล้วจะได้คำตอบที่ถูกต้อง และคำตอบที่ถูกต้องก็จะไม่เป็นอื่นไปได้นอกจากต้องการความสุข จะอย่างไรก็ขอให้มีความสุขไว้ก่อน

เมื่อได้คำตอบที่ถูกต้องแน่ชัดแก่จิตใจตนเอง คือตนเองไม่เคลือบแคลงสงสัยเช่นนี้แล้ว จึงถึงขั้นที่จะต้องพิจารณาว่าทางไปสู่ความสุข หรือเหตุแห่งความสุขนั้นคืออะไร แน่นอนคำตอบที่แน่ชัดแก่จิตใจ จะต้องไม่ใช่การทำเหตุที่ไม่ถูกไม่ควรทั้งปวง ก็ทำนองเดียวกับที่กล่าวแล้ว บางทีผลที่ได้รับอาจจะเหมือนเหตุถูกต้องตรงกันแล้ว เช่นไปลักขโมยหรือคดโกงเขามาจนมั่งมีเป็นเศรษฐีมหาเศรษฐี ไม่คิดให้ดีก็เหมือนการลักขโมยเป็นการทำเหตุที่ถูกต้อง แต่คิดให้ดีเห็นความทุกข์ความเดือดร้อนในใจตน ซึ่งผู้มั่งมีเพราะทำเหตุผิดย่อมจะต้องมีความเดือดร้อนแน่นอน อาจจะเป็นความเดือดร้อนที่คนอื่นแลไม่เห็นแต่เจ้าตัวเองต้องรู้สึกทุกคน จะกลบเกลื่อนหลอกลวงตนเองอย่างไรก็ไม่มีทางจะดับทุกข์นั้นได้แน่นอน เมื่อเห็นความทุกข์ แม้ที่ซุกซ่อนอยู่ในใจตนเกี่ยวกับการได้มาซึ่งทรัพย์

ศฤงคาร ก็จะต้องพยายามยอมรับว่าทรัพย์นั้นได้มาโดยการทำเหตุไม่ชอบ ไม่ตรงกับผล ถ้าต้องการความสุขพร้อมกับทรัพย์ก็ต้องไม่ใช่ทำเหตุคือการโกง หรือการลักขโมย หรือการได้มาด้วยความไม่สุจริตทั้งหลาย

การให้ทาน

คนเป็นอันมากที่เข้าใจผิดว่า คนจนมีทรัพย์น้อยไม่อาจทำทานให้ทัดเทียมกับคนมั่งมีที่มีทรัพย์มากได้ บุญที่คนจนทำจึงไม่อาจทัดเทียมบุญที่คนมั่งมีทำไปนี้หาเป็นความจริงไม่ ไม่ใช่ความเข้าใจที่ถูกต้อง ท่านกล่าวไว้ว่าเมื่อจิตเลื่อมใสแล้วทักขิณาทานชื่อว่าน้อยย่อมไม่มี นั่นก็คือเมื่อทำทานด้วยจิตเลื่อมใสแล้ว บุญไม่มีที่จะน้อย ความสำคัญของท่านจึงอยู่ที่ใจเลื่อมใส ใจบริสุทธิ์ ทำให้ใจเลื่อมใส ให้บริสุทธิ์ เสียก่อนที่จะทำทานเลื่อมใสให้มาก บริสุทธิ์ให้มาก บุญจะได้มาก เลื่อมใสให้ถูกต้อง บุญจะได้ถูกต้อง

กล่าวเช่นนี้ว่าเลื่อมใสให้ถูกต้อง บุญจะได้ถูกต้อง อาจทำให้เกิดปัญหาว่าบุญมีไม่ถูกต้องด้วยหรือ บุญนั้นว่าที่จริงแล้วถูกต้องเสมอไป แต่ถ้าเลื่อมใสไม่ถูกต้อง บุญก็ย่อมไม่เป็นไปอย่างถูกต้อง เช่นเลื่อมใสในสิ่งที่ผิด ในบุคคลที่ผิด ในทานที่ผิด บุญจักเป็นไปอย่างถูกแท้หาได้ไม่ ท่านจึงกล่าวไว้ว่าการเลือกให้พระสุคตทรงสรรเสริญ นั่นก็คือพระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญการเลือกให้ หมายถึงเลือกสิ่งที่จะให้ เลือกผู้จะให้คือผู้

รับ ท่านกล่าวด้วยว่าผู้ใดไม่ให้ทานในคนที่ไม่ควรให้ ย่อมให้ในคนที่ควรให้ ผู้นั้นประสบความเสื่อมเพราะอันตรายก็ย่อมได้สหาย หรือว่าผู้ใดให้ทานในบุคคลไม่ควรให้ ไม่ให้ในคนที่ควรให้ ผู้นั้นถึงความเสื่อมเพราะอันตรายย่อมไม่ได้สหาย

ถ้ากล่าวถึงพระพุทธองค์ทรงสรรเสริญการเลือกให้ในส่วนที่เป็นการเลือกของที่ให้ ก็มีพระพุทธศาสนสุภาษิตกล่าวไว้ แปลความว่า ผู้ให้สิ่งที่ชอบใจย่อมได้สิ่งที่ชอบใจ ผู้ให้สิ่งที่ประเสริฐย่อมถึงฐานะที่ประเสริฐ ผู้ให้สิ่งที่เลิศย่อมได้สิ่งที่เลิศ บุญอันเลิศย่อมเจริญแก่บุคคลผู้ให้ทานเป็นวัตถุอันเลิศ อายุ วรรณะ ยศ เกียรติ สุข กำลัง อันเลิศ ก็เจริญด้วย นรชนผู้ให้สิ่งที่ดี ที่เลิศ ที่ประเสริฐ ย่อมเป็นผู้มีอายุยืน มียศในภพที่ตนเกิด

ในบรรดาการให้ทั้งหลาย พระพุทธองค์ทรงสรรเสริญการให้ธรรมว่าเป็นเลิศ มีพระพุทธศาสนสุภาษิตกล่าวไว้ แปลความว่า ผู้ใดให้ที่พักอาศัยผู้นั้นชื่อว่าให้สิ่งทั้งปวง ผู้ใดพร่ำสอนธรรมผู้นั้นชื่อว่าให้อมฤต จึงมาถึงปัญหาว่าผู้ที่จะสามารถให้อมฤตได้นั้นควรจะทำอย่างไร ฟังดูแล้วเหมือนเป็นการยากเหมือนจะต้องเป็นพระเป็นสงฆ์ที่ทรงศีลทรงธรรมอย่างยิ่งเท่านั้น แต่ความจริงนั้นผู้พร่ำสอนธรรมก็คือผู้ที่ประพฤติดี ปฏิบัติดีให้ปรากฏเป็นแบบอย่าง เป็นครูเป็นอาจารย์ของคนทั้งหลายนั่นเอง ผู้ใดต้องการจะเป็นผู้ให้อมฤตผู้นั้นก็ต้องศึกษาให้รู้พระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าแล้วปฏิบัติตาม ซึ่งไม่ว่าผู้ใดก็ตามที่ศึกษาและปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าแล้ว จะต้องเป็นคนดี เป็นแบบอย่างที่ดี เป็นผู้พร่ำสอนธรรมด้วยกันทั้ง

นั้นจะตั้งใจหรือไม่ตั้งใจก็ตาม ผู้ประพฤติปฏิบัติตามธรรมของพระพุทธเจ้าอยู่เป็นนิตย์ย่อมเป็นผู้พร่ำสอนธรรมอย่างแท้จริง เป็นผู้ให้อมฤตอย่างแท้จริง ผู้จะให้ทานสิ่งใดได้ ต้องเป็นผู้มีสิ่งนั้นเสียก่อน ผู้จะให้อมฤตได้จึงต้องเป็นผู้มีอมฤตนั้นก่อน และขึ้นชื่อว่าอมฤตแล้วไม่มีอมฤตใดเสมอด้วยธรรม ผู้มีธรรมจึงเป็นผู้มีอมฤต ผู้ปฏิบัติธรรมจึงเป็นผู้ให้อมฤต เกี่ยวข้องสืบเนื่องกันอยู่เช่นนี้ ควรเป็นที่สนใจอย่างยิ่งของผู้มีปัญญาทั้งหลาย

การให้อภัย

อภัยทานหรือการให้อภัย ก็เหมือนการปฏิบัติธรรมทุกประการ คือให้คุณแก่ตนเองก่อนผู้อื่น แต่ก็มีผู้ไม่เข้าใจเป็นอันมาก คือไปคิดว่าการให้อภัยเป็นการยกโทษให้ผู้อื่น ผู้อื่นได้เปรียบ ตนเสียเปรียบ ยิ่งผู้อื่นทำผิดต่อตนมาก ก็ยิ่งคิดว่าการให้อภัยเป็นการเสียเปรียบมาก ยกเหตุผลมาอ้างไปต่าง ๆ นานา เป็นต้นว่าผู้ผิดจะได้ใจ จะเคยตัว จะทำผิดต่อไปโดยไม่สำนึกในความผิด แล้วก็เลยไม่ยอมให้อภัย ผูกใจเจ็บโกรธอยู่เช่นนั้น จนกว่าจะลืมไปเอง หายโกรธไปเอง เช่นนี้ไม่ถูกเลย ตัวเองเสียเปรียบ ไม่ใช่ผู้เป็นเหตุให้โกรธเสียเปรียบ

ทุกสิ่งไม่เที่ยง ความโกรธก็ไม่เที่ยง เกิดแล้วก็ต้องดับ จะโกรธมากโกรธน้อยก็ดับ อาจจะช้าหรือเร็วเท่านั้น ความจริงเป็นเช่นนี้ น่าจะเข้าใจ เพราะเรื่องความไม่เที่ยงนี้ปรากฏให้เห็นอยู่เสมอ จะกล่าวว่าไม่เคยว่างเว้นก็ได้ ไม่เรื่องนั้นก็เรื่องนี้ที่เกิดดับให้เห็นอยู่ตลอดเวลา ไม่ผิดไปจากการหายใจ หายใจออกหายใจเข้าแล้วต้องหายใจออกฉันนั้น เรื่องทั้งหลายเกิดแล้วก็ดับฉันนั้น เพราะไม่ใส่ใจพิจารณาเสีย

เลยจึงไม่นึกได้เลยว่าทุกสิ่งเกิดแล้วดับ ถ้าใส่ใจเพียงเล็กน้อยก็จะเข้าใจ และถ้ายอมเชื่อว่าความเข้าใจในเรื่องเกิดดับเป็นกำไรอย่างยิ่งแก่ชีวิต เป็นทางให้ดำเนินไปสู่ความสิ้นทุกข์อย่างแท้จริง ก็จะต้องสนใจในเรื่องนี้ จะได้รับคุณอย่างหาที่เปรียบมิได้จากความสนใจจริงในเรื่องนี้

เรื่องการให้อภัยก็เช่นกัน การให้อภัยด้วยตั้งใจให้เป็นคุณแก่ตนเองอย่างแน่นอน ส่วนการหายโกรธไปเอง ไม่ใช่เป็นการให้อภัย แต่เป็นการเกิดดับตามธรรมดา จึงไม่เป็นคุณแก่ตนเอง คือไม่เป็นการละความโกรธคือโทสะ การตั้งใจจึงจะละความโกรธได้ เป็นเหตุให้จิตใจผ่องใสขึ้นได้ ให้อภัยบ่อยครั้งเพียงไร คือโกรธเมื่อไรให้อภัยเมื่อนั้น ก็จะมีโอกาสให้อภัยได้มาก เท่ากับมีโอกาสละกิเลสกองโทสะได้มาก หรือแม้เมื่อไม่ทันโกรธ เห็นใครหรืออะไรผิดหูผิดตาที่กระทบกระเทือนบ้าง ก็คิดให้อภัยเสีย เช่นนี้เป็นการละกิเลสกองโทสะเหมือนกัน

ใครจะผิดจะร้ายอย่างไรเป็นเรื่องของเขา เขาเป็นผู้จะเสวยผลแห่งกรรมที่ผิดที่ร้ายของเขาเอง หากจะกระทบกระเทือนถึงผู้อื่นบ้างก็ควรถือว่าเป็นเรื่องของกรรมที่ผู้อื่นต้องได้ทำไว้แล้วเช่นกัน อาจจะเป็นกรรมในอดีตที่เกินกว่าสายตาความรู้เห็นของปุถุชนคนสามัญเช่นเราท่านทั้งหลาย แต่ถ้าศึกษาพระพุทธศาสนา เห็นคุณของการเชื่อกรรม ก็จะต้องคิดเช่นนั้น และยอมรับผลของกรรมที่เกิดแล้วแก่ตนอย่างไม่โทษว่าเป็นความผิดของผู้อื่น เท่าที่ตาเห็นใจรู้ในปัจจุบันอาจจะน่าคิดว่าเป็นความผิดของผู้อื่นเราจึงได้รับผลร้ายจากการกระทำของเขา แต่สิ่งที่พ้นสายตาพ้นความเข้าใจของเราในปัจจุบันมี

อยู่ ผลไม่ดีหรือผลดีที่เราเขาได้รับในปัจจุบันจึงเป็นไปได้ที่เกิดจากกรรมในอดีตของเราของเขา ที่ท่านว่าโทษกรรมไว้ก่อนนั้นไม่ผิด แต่ต้องโทษให้ถูกด้วย การโทษกรรมมีทั้งโทษผิดและโทษถูก

โทษกรรมที่ผิด ก็เช่นเมื่อจะทำร้ายผู้ใดก็โทษว่าชาติก่อนเขาทำร้ายเรามา ตัวอย่างเมื่อโกงใครเขาแล้วก็หลอกตัวเองให้เชื่อว่าเขาเคยโกงเรามา เป็นกรรมของเขาเอง เช่นนี้เรียกว่าโทษกรรมอย่างผิด โทษกรรมอย่างถูกก็เช่นเมื่อถูกเขาโกงไปแล้ว ไม่สามารถจะหาทางนำกลับคืนมาได้แล้วก็ให้ปลงใจลงเสียว่าเราต้องเคยโกงเขามา จึงต้องมาใช้หนี้เขา ทำใจให้สบายว่ามีโอกาสได้ใช้หนี้ จะได้ไม่เป็นลูกหนี้ต่อไป เช่นนี้เรียกว่าโทษกรรมอย่างถูก พึงพิจารณาโทษกรรมให้ดี อย่าให้ผิด จะได้ไม่เป็นโทษยิ่งกว่าเป็นคุณ

อภัยทานมีคุณแน่ ไม่มีโทษ แต่ควรต้องทำความเข้าใจด้วยว่า ธรรมเป็นเรื่องของจิตใจก่อน เป็นเรื่องแสดงออกเป็นการกระทำคำพูดทีหลัง บางทีธรรมก็เป็นเรื่องภายในใจที่ไม่อาจเห็นได้ถูกต้อง จากการแสดงภายนอกด้วยกายวาจา เช่นคำพูดที่เป็นการดุว่า ไม่ใช่ว่าผู้เป็นเจ้าของคำพูดจะต้องมีจิตใจเช่นเดียวกับวาจาด้วย ทั้ง ๆ ที่ใจไม่ได้โกรธแค้นขุ่นเคืองเลยแต่ผู้มีธรรมแท้จริงก็อาจดุว่าผู้ผิดได้ ทั้งนี้ก็ด้วยปรารถนาจะช่วยให้ได้ดี ให้รู้ถูกรู้ผิดเป็นต้น

อภัยทานก็เช่นเดียวกัน ใจให้อภัยแต่การชี้แจงให้เห็นผิดถูกก็อาจทำได้ตามความเหมาะสม แต่จะอ้างว่าใจอภัยแต่ต้องแสดงเหมือนไม่อภัยเสมอไปไม่ได้ ต้องอย่าเข้าข้าง

ตนเองผิด ๆ เช่นนั้น เพราะจะไม่เป็นคุณแก่ตนเองทั้งยังจะเป็นโทษด้วย อย่าหลอกตัวเองในเรื่องเกี่ยวกับจิตใจเป็นอันขาดขอให้มีความจริงใจ ความจริงเป็นเช่นไรให้ยอมรับตามเป็นจริงในเรื่องการให้อภัยนี้ก็เช่นกัน ถ้าใจไม่ให้อภัยแล้วถึงจะแสดงออกทางกายทางวาจาดีเพียงไร ก็เป็นเรื่องของการหลอกลวงจักไม่เป็นผลดีแก่ตนเอง แม้ว่าอาจจะเป็นผลดีแก่ผู้อื่นเช่นใจ ผูกโกรธ ไม่อภัย แต่กลับพูดจาปราศรัยด้วยดี เช่นนี้อาจหลอกได้แต่คนอื่น แต่ตัวเองจะต้องรู้ว่าความจริงเป็นอย่างไร ผู้ปฏิบัติธรรมต้องเคารพความจริงเป็นสำคัญฉะนั้นจึงต้องสำรวจให้เห็นความจริงและยอมรับความจริงนั้นไม่เสแสร้างปกปิดบิดเบือน โดยเฉพาะอย่างยิ่งแก่ตนเอง

ใจที่อภัยกับใจที่ไม่อภัยเห็นได้ไม่ยาก รู้ได้ไม่ยากเจ้าตัวเองต้องรู้อย่างแน่นอน ผู้อื่นเท่านั้นที่อาจรู้ยากเห็นยากอาจถูกการแสดงภายนอก ทำให้หลงเห็นผิดเข้าใจผิดไปได้เช่นเขาอภัยแล้วแต่ดูเหมือนเขาไม่อภัย หรือเขาไม่ได้อภัยแต่ดูเหมือนเขาอภัย คนอื่นเห็นผิดรู้ผิดดังกล่าวได้แต่เจ้าตัวเองจะต้องรู้ตรงตามความจริงแท้แน่นอน ใครเล่าจะไม่รู้จักใจตนเองว่ากำลังโกรธหรือเปล่า กำลังโลภหรือเปล่า กำลังหลงหรือเปล่า

ใจที่อภัยแล้วย่อมปราศจากความโกรธในผู้ที่ได้รับอภัยแล้วนั้น การอบรมให้เกิดอภัยทานก็คือการอบรมให้ลดกิเลสตัวโกรธนั่นเอง อภัยได้ก็หายโกรธ อภัยได้ตลอดเวลาก็หมดโกรธ เช่นนี้แล้วจะไม่กล่าวว่าอภัยทานเป็นการดีอย่างยิ่งได้อย่างไร วิธีใดก็ตามที่ทำให้กิเลสลดน้อยถอยลงจนถึงหมดสิ้นไปได้วิธีนั้นดีแน่ พึงนำมาประพฤติปฏิบัติ

ผู้ที่รู้จักให้อภัยย่อมเป็นผู้เยือกเย็น ไม่มีความร้อน อยู่ที่ใดก็ทำให้ที่นั้นเย็น เข้าใกล้ใครก็ทำให้สบายใจ ใครเล่าที่จะพอใจอยู่ใกล้คนร้อน ซึ่งจะต้องทำให้ผู้เข้าใกล้พลอยร้อนไปด้วย ผู้รู้จักให้อภัยโดยง่ายเป็นผู้มีเมตตามาก สามารถใช้เมตตาหาเหตุผลช่วยให้หายโกรธแค้นพยาบาทได้ ผู้ที่เคยโกรธทุกคนต้องรู้ว่าความโกรธทำให้ร้อน เมื่อหายโกรธเมื่อใดก็จะหายร้อนได้เมื่อนั้น ถ้าหายโกรธตามหลักธรรมดาที่มีเกิดแล้วต้องมีดับแม้จะทำให้หายร้อนได้เหมือนกัน ก็ช้ากว่าอภัยให้ก่อนการดับไปตามหลักธรรมดา ทั้งยังทำให้ความโกรธที่เหมือนดับไปแล้วฝังลงเป็นพื้นของใจได้ด้วย ไม่ทำให้หมดไปจากใจเหมือนใช้วิธีให้อภัยด้วยใจจริงที่เรียกว่าอภัยทาน ไหนๆ เมื่อโกรธแล้วจะมีเวลาหายโกรธแน่ ก็มาอบรมวิธีให้อภัยไม่โกรธดีกว่า เป็นคุณกว่า

มาฝึกให้อภัยกันเถิด ไม่ต้องกลัวว่าจะเสียเปรียบ ไม่ต้องกลัวว่าเขาจะว่าขี้แพ้ ไม่ต้องกลัวว่าเป็นการไม่ถูกต้อง ไม่เป็นการเสียเปรียบ แต่ได้เปรียบ ไม่ใช่ขี้แพ้ แต่เป็นการชนะ และไม่เป็นการผิด แต่เป็นการถูกต้อง เป็นสิ่งที่ควรทำอย่างยิ่ง ทุกคนผู้ปรารถนาความสุขความร่มเย็นควรทำ คือควรให้อภัยทุกคน ทุกเวลาด้วยใจจริง ไม่ใช่หลอกลวงเพียงภายนอก

เริ่มด้วยการให้อภัยเล็ก ๆ เช่นการให้อภัยแก่สัตว์เล็ก มียุงเหลือบริ้นไรทั้งหลายเป็นต้น ที่มาไต่ตอมหรือกัดบ้างกินเลือดบ้าง ฝึกให้อภัย ไม่ถือโกรธ ไม่ถือเป็นสิ่งต้องทำลายให้สิ้นไป การเจ็บคันเพียงเล็กน้อยหรือการเสียเลือดเพียงไม่ถึงหยดเล็ก ๆ ควรอภัยให้แก่ผู้เป็นเหตุให้เกิดความทุกข์แสน

น้อยนั้นได้ บางทีการไม่หัดตั้งใจไว้ว่าจะอภัยให้สัตว์เล็ก ๆ เหล่านี้ เมื่อเหตุการณ์เกิดขึ้นเช่นถูกกัดถูกต่อย ก็ไม่ทันยั้ง ทำลายชีวิตที่เป็นเหตุให้ต้องเสียเลือดเพียงนิดเดียวเจ็บคันเพียงหน่อยเดียวคิดล่วงหน้าไว้เพียงว่าการทำลายชีวิตทั้งชีวิตด้วย-เหตุถูกทำให้เจ็บคันเพียงนิดเดียวนั้นไม่สมควรเลย ถ้าจะคิดว่าสัตว์ตัวเล็กชีวิตเล็ก การทำลายชีวิตเล็กเพียงเท่านั้นไม่เป็นไร เป็นการคิดไม่ถูก ควรต้องเปลี่ยนเสียใหม่ จะชีวิตเล็กหรือชีวิตใหญ่ เจ้าของชีวิตก็รักชีวิตของตนมากเท่ากันทั้งนั้น คนกลัวตายสัตว์เล็กหรือสัตว์ใหญ่ก็กลัวตายความกลัวต้องเหมือนกัน สังเกตดูได้จากสัตว์เล็กเช่นแมวเป็นต้น เมื่อจะมีภัยถึงตัวจะแสดงอาการหวาดกลัว วิ่งหนีหลบซ่อนไม่แตกต่างไปจากคนเลย สัตว์ที่เล็กกว่านั้นเช่นมดยุงก็น่าจะแสดงความหวาดกลัวเช่นเดียวกัน แต่มนุษย์ไม่รู้จักท่าทีซึ่งแสดงความกลัวตายของมดยุง จึงรู้สึกเหมือนมดยุงไม่รู้สึกกลัวตาย

ที่จริงไม่ถึงกับต้องตบตีให้ชีวิตสิ้นไป เพียงทำให้สัตว์เหล่านั้นตกใจว่าภัยมาถึงแล้ว ก็ไม่น่าจะทำ ลองนึกเอาใจเขามาใส่ใจเรา เพียงจะข้ามถนน เห็นรถวิ่งตรงมาด้วยความเร็ว ยังไม่ทันชน กลัวว่าจะชนเท่านั้น ก็ยังตกใจ หรือแม้จะไม่ใช่ตัวเอง เพียงเห็นคนอื่นที่มีรถวิ่งเข้าไปหาเหมือนจะชน ก็ยังตกใจแทน บางทีก็ถึงกับมีผู้เบือนหน้าหลับตาอย่าถึงกับต้องเห็นภาพคนเสียชีวิตไปต่อหน้าต่อตาเลย จะยกระดับจิตใจให้สูง ให้สะอาดผ่องใส ต้องคิดทุกอย่างที่เป็นเหตุแห่งการไม่เบียดเบียนผู้อื่นสัตว์อื่น เรียกว่าให้พยายามเอาใจเขามาใส่ใจเราไว้ให้เสมอ ทำตลอดเวลาได้ยิ่งดี อะไรที่เราเกลียดกลัวก็ให้นึกว่า คนอื่นสัตว์อื่นก็เกลียดกลัวเหมือนกัน

โดยเฉพาะความตาย ดังกล่าวแล้ว เป็นที่กลัวกันนักหนา ตายดี ๆ คืออยู่ดี ๆ ก็ตายไปยังกลัว ยังไม่อยากให้เกิดขึ้นทั้ง ๆ ที่เป็นสิ่งหลีกเลี่ยงไม่ได้ ยิ่งตายแบบเสียเลือดเสียเนื้อเช่นถูกฆ่าด้วยวิธีต่าง ๆ ก็ยิ่งหวาดกลัวกันมากยิ่งขึ้น ไม่ใช่กลัวเพื่อตนเองเท่านั้น ยังกลัวเพื่อผู้อื่นด้วย จะเป็นผู้ที่ตนรักชอบหรือไม่ก็ตาม เมื่อนึกถึงว่าเขาจะต้องตายแบบนั้นก็ยังอดกลัวแทนกันไม่ได้ การตบยุงบี้มดคือการทำให้สัตว์เหล่านั้นตายแบบเดียวกับคนถูกฆ่าด้วยวิธีต่าง ๆ นั่นเอง ลองนึกดูให้เห็นจริงแล้วจะเกิดเมตตา ทำไม่ได้ง่าย ๆ จะเป็นไปบ้างก็ต้องให้เป็นการบังเอิญจริง ๆ เท่านั้น ความคิดที่ว่าอยากมากัดให้เจ็บทำไมขอให้เลิกคิดเสีย วันหนึ่ง ๆ มนุษย์กระทบกระแทกกันทั้งโดยตั้งใจและไม่ตั้งใจมิไม่เจ็บกว่าที่ยุงริ้นกัดหรือ ทำไมจึงไม่เคยคิดจะฆ่ากัน อย่าเห็นว่าทำง่าย ฆ่าง่าย ตบตีง่าย ก็ทำไปตามสบาย ไม่สมควรเลย ความผิดเล็กน้อยยังอภัยไม่ได้แล้วจะอภัยในความผิดมาก ๆ ได้อย่างไร อภัยทานจะเกิดได้อย่างไร บุญที่เกิดจากอภัยทานย่อมยากจะเกิดได้

การยกย่องคนดี

การยกย่องคนดี หลีกเลี่ยงคนไม่ดี เป็นการแสดงความมีสัมมาทิฐิคือความเห็นถูก การทำใจว่ากรรมของผู้ใดผลเป็นของผู้นั้น ชั่วช่างชีดีช่างสงฆ์ เป็นการแสดงความมีมิจฉาทิฐิคือความเห็นผิด

ทุกคนที่เป็นปุถุชนย่อมยังต้องการกำลังใจ คือต้องการความสนับสนุนจากผู้อื่น เป็นการยากนักที่จะมีผู้ไม่แยแสความสนับสนุนจากภายนอก มั่นใจในตนเองเท่านั้น ดังนั้นจึงจำเป็นต้องมีการยกย่องสนับสนุนคนดี เพื่อให้คนดีมีกำลังใจที่จะทำความดีให้ยิ่งขึ้นต่อไป การที่คนทำดีแต่ละครั้งนั้น ไม่ใช่ว่าผู้ทำจะได้รับผลดีด้วยตนเองเท่านั้น แต่ผลดีนั้นจะไปถึงผู้อื่นด้วยเป็นอันมาก ผลดีหรือความดีที่มีอยู่นั้นมีอานุภาพกว้างขวาง ยิ่งเป็นความดีที่ใหญ่ยิ่งเพียงใดแม้ว่าจะเกิดจากการกระทำของผู้หนึ่งผู้ใดเพียงคนเดียวก็ตาม ผลก็สามารถแผ่ไกลไปถึงผู้อื่นด้วยได้อย่างแน่นอน เป็นความสุขความรุ่งเรืองของผู้อื่นได้ด้วยอย่างแน่นอน ไม่ใช่ว่าจะมีขอบเขตจำกัดอยู่เฉพาะผู้ทำเท่านั้นเพื่อให้เข้าใจชัดเจน ขอให้พิจารณาถึงความจริงที่

ปรากฏอยู่คือผู้ที่ตั้งใจทำความดีนั้นจะไม่มุ่งผลเฉพาะตน เช่นผู้ที่ตั้งใจมั่นจะเป็นคนซื่อสัตย์สุจริตไม่คดโกง จะต้องมุ่งผลเพื่อผู้อื่นด้วย เช่นมุ่งผลเพื่อความไม่เสื่อมเสียของวงศ์สกุล ของญาติพี่น้องเป็นต้น ไม่ได้มุ่งเฉพาะจะให้ใคร ๆ ยกย่องตนว่าเป็นคนซื่อคนดีเท่านั้น อันความมุ่งคำนึงถึงผู้อื่นด้วยนี้เป็นธรรมดาสำหรับผู้ที่จะทำความดี น่าจะไม่มีผู้เห็นคุณของความดีเห็นค่าของความดี แล้วมุ่งมั่นทำความดี จะไม่คำนึงถึงผู้อื่นว่าจะต้องได้รับผลดีจากการทำดีของตนด้วย ทุกคนผู้มุ่งมั่นทำความดีเช่นนั้นจะต้องคำนึงถึงผู้อื่นเสมอไป อาจแตกต่างกันเพียงว่าจะคำนึงถึงผู้อื่น ได้กว้างไกลออกไปมากน้อยกว่ากันเพียงไรเท่านั้น ดังนั้นทุกคนจึงควรตระหนักในความจริงนี้ และให้ความใส่ใจในการทำความดีของผู้อื่น แม้จะเพียงผู้อื่นที่เกี่ยวข้องกับตนก็ยังดี ถ้าไม่อาจทำใจให้กว้างขวางไปแสดงความยกย่องในความดีของผู้อื่นที่ไม่รู้จักด้วยได้

เมื่อผู้หนึ่งผู้ใดทำความดี รู้เห็นเข้า อย่างน้อยก็ควรแสดงความรับรู้อย่างชื่นชมให้ผู้ทำความดีนั้นเห็น เพื่อให้เป็นกำลังใจ เพื่อส่งเสริมให้ไม่ท้อแท้เหนื่อยหน่ายต่อการที่จะทำความดีต่อไป อย่างมากก็ให้เกิดความซาบซึ้งชื่นใจในความดีของผู้อื่นนั้นอย่างจริงจัง และที่ควรทำอย่างไม่ควรยกเว้นก็คือให้คิดว่าผู้นั้นทำความดีไม่ใช่เพื่อตัวเขาเท่านั้นแต่เพื่อเราด้วย อันบรรดาผู้ทำคุณงามความดีเพื่อชาติศาสนาพระมหากษัตริย์ทั้งหลายนั้น ไม่ใช่เป็นผู้เดียวที่ได้รับผลดี เราทุกคนที่แม้จะได้ทำความดีนั้นหรือไม่ได้ทำด้วยเลยก็ตาม ก็ย่อมจะมีส่วนได้รับผลดีจากการกระทำของบรรดาผู้ทำความดีดังกล่าวด้วยทั้งหมด

ความดีอื่นก็เช่นกัน เช่นบรรดาผู้ถือศีล 5 ทั้งหลายเป็นต้น ไม่ได้เป็นผู้เดียวหรือพวกเดียว ที่ได้รับผลดีจากการรักษาศีล 5 อันเป็นความดีอย่างยิ่งนั้น แต่บรรดาผู้ไม่ได้ถือศีล บรรดาผู้ผิดศีลอย่างมากทั้งหลาย ก็ล้วนมีส่วนได้รับผลดีจากการถือศีลของผู้อื่นทั้งสิ้น กล่าวได้ว่าความดีนั้นมีอานุภาพกว้างไกลมหัศจรรย์นัก จนบางทีทำให้เข้าใจได้ยาก

อย่างไรก็ตาม ผู้จะรับผลของความดีได้ ก็ไม่ใช่ว่าจะไม่ต้องทำอะไรเลยที่เป็นความดี จำเป็นต้องทำเหมือนกันจึงจะสามารถรับผลแห่งความดีนั้นไปเป็นคุณเป็นประโยชน์ของตนได้ คืออย่างน้อยก็ต้องทำใจหรือต้องมีใจชื่นชมยินดีในการทำดีของผู้อื่นด้วย เหมือนเตรียมภาชนะสะอาดไว้รองรับน้ำบริสุทธิ์สะอาด เพียงเตรียมภาชนะสะอาดไว้รองรับเท่านั้นก็ยังดี ยังอาจได้รับน้ำสะอาดไปดื่มกินได้ ถ้าไม่ทำใจให้ยินดีคือไม่แยแสเลยไม่ว่าใครจะทำดีเพียงไรก็ย่อมเป็นไปไม่ได้ที่จะได้รับผลดีจากการทำดีนั้นไปเป็นประโยชน์เท่าที่ควร เหมือนไม่เตรียมภาชนะสะอาดไว้ แม้น้ำสะอาดจะรินหลั่งลงในภาชนะของตนก็ย่อมแปรเปลี่ยนเป็นน้ำไม่สะอาด จะกินจะดื่มก็ย่อมไม่ให้คุณให้ประโยชน์ได้จริง

การสอนตน

พุทธศาสนสุภาษิตบทหนึ่งกล่าวไว้แปลความว่า ถ้าพร่ำสอนผู้อื่นฉันใด ก็ควรทำตนฉันนั้น

ความหมายตรงไปตรงมาก็คือต้องทำตัวของตัวเองให้เหมือนกับที่สอนให้ผู้อื่นทำ ไม่ใช่ว่าสอนให้ผู้อื่นคิดดีพูดดีทำดี แต่ตัวเองกลับคิดไม่ดีพูดไม่ดีทำไม่ดี ทำนองเดียวกับที่ว่าเห็นคนอื่นทำไม่ดีตำหนิติเตียน แต่ตัวเองทำไม่ดี ไม่ตำหนิติเตียนตนเอง ไม่แก้ไขตนเอง คนจำนวนหนึ่ง ซึ่งอาจจะกล่าวได้ว่าคนจำนวนมากเห็นข้อบกพร่องของผู้อื่น แต่ไม่เห็นข้อบกพร่องของตน จึงมุ่งแต่จะแก้ผู้อื่นให้ทำอย่างนั้นอย่างนี้ แต่ตัวเองไม่ได้ทำอย่างที่สอนเขา กลับทำไปตามที่พอใจจะทำ เช่นนี้จึงยากจะหาคนดีได้

เมื่อต่างคนต่างมัวไปสอนคนอื่น ไม่สอนตนเองให้ทำอย่างที่สอนเขา แล้วจะหาผู้ใดเล่าที่ปฏิบัติดีได้ เพราะอันที่จริง ทุกคนมีความคิดดีร่วมกันอยู่อย่างหนึ่ง คืออยากจะเห็นคนอื่นทั้งหมดคิดดีพูดดีทำดี จึงพยายามเพ่งเล็ง หาความผิดพลาดบกพร่องของคนอื่น แล้วก็พยายามพร่ำสอน ให้คนนี้ทำอย่างนี้

แต่ตัวเองหาได้ทำไม่ ผู้ที่ได้รับคำสอนก็เหมือนกันมุ่งจะเป็นผู้สอน ไม่ได้มุ่งจะรับคำสอน ดังนั้นจึงหาผู้รับคำสอนยาก เมื่อเป็นเช่นนี้ คำสอนทั้งหลายที่ล้วนแต่เป็นคำสอนให้ดีทั้งนั้น จึงยากจะหาผู้ปฏิบัติตาม ต่างคนต่างก็เป็นผู้สอนฝ่ายเดียว สอนคนอื่นเท่านั้น ไม่สอนตัวเอง เมื่อไม่สอนตัวเองก็ไม่ได้ทำตนเช่นที่สอนเขา ผลดีจะเกิดได้อย่างไร เกิดแก่ผู้ใดก็ไม่ได้ทั้งสิ้น นอกจากผู้รับคำสอนจะมีปัญญา เป็นบัณฑิต คือยอมรับฟังคำแนะนำที่ดีของคนทุกคน ไม่เลือกว่าคนนั้นจะเป็นคนดีหรือคนไม่ดี เมื่อคำสอนของเขาเป็นคำสอนที่ดีแล้วก็ยินดีรับไว้ นั่นคือผู้รับที่เป็นบัณฑิต เป็นผู้มีปัญญา รู้จักถือเอาประโยชน์ได้แม้จากคนที่ไม่ดี

ดังกล่าวแล้ว แทบทุกคนยินดีจะสอนผู้อื่นให้เป็นคนดี พยายามกันนักหนา ที่จะตำหนิติเตียนแก้ไขขัดเกลา เพื่อให้คนอื่นเป็นคนดีให้ได้ ความพยายามถึงเช่นนั้น แม้พยายามทำกับตนก็จักได้ผลดีอย่างยิ่งแก่ตนเอง และย่อมจักเป็นผลดีอย่างยิ่งแก่ผู้อื่นได้ด้วย ถ้าคิดจะสอนผู้อื่น ก็น่าจะสอนด้วยการทำตนเป็นแบบอย่าง เพราะจะได้ประโยชน์ถึงสองต่อ คือตนเองก็จะเป็นคนดี ทั้งยังจะเป็นแบบอย่างที่ดี ให้ผู้อื่นประพฤติปฏิบัติตามด้วย

น่าจะเริ่มต้นแก้ผู้อื่นด้วยวิธีใหม่ คือไม่เพียงแต่ใช้วาจาตำหนิติชมเท่านั้น แต่ควรทำตนให้เป็นเช่นที่ต้องการสอนผู้อื่นด้วย ให้การทำตนนั่นแหละเป็นคำสอนไปพร้อมกัน เมื่อเห็นใครทำอะไรไม่ถูกต้องงดงามอย่างไร ก่อนจะสอนเขาให้ย้อนดูตัวเอง ให้เห็นตามความเป็นจริงว่า การประพฤติปฏิบัติของตนนั้นถูกต้องงดงามเหมือนที่ต้องการสอนผู้อื่นหรือไม่ ถ้า

เห็นว่าเป็นเช่นนั้นแล้วก็เป็นอันว่าพอใช้ได้ พอเป็นผู้มีความเหมาะสมที่จะสั่งสอนผู้อื่นได้ แต่ถ้าย้อนดูตนเองแล้ว แม้ไม่เหมือนเช่นที่ต้องการสอนผู้อื่น ก็ต้องสอนตนเองเสียก่อน ให้เป็นไปอย่างที่กำลังคิดจะสอนผู้อื่น สอนตนเองได้ผล คือตนเองทำได้แล้ว นั่นแหละจึงค่อยสอนผู้อื่นต่อไป และแม้จะเอ่ยปากสอนเป็นวาจา ความประพฤติปฏิบัติของตน ก็เป็นการสอนไปแล้วอย่างไม่ต้องสงสัย ทั้งยังจักให้ผลที่แน่นอนยิ่งกว่าสอนด้วยวาจาอีกด้วย

ความคิดของตนเป็นเหตุแห่งทุกข์สุข

ทุกคนไม่ว่าจะเด็กหรือผู้ใหญ่ ตราบใดยังไม่แก่เฒ่าถึงหลงเลอะ หรือไม่อ่อนเยาว์จนไม่รู้เดียงสา ควรจะให้เวลาตนเองทุกวัน สำหรับคิด คิดเพื่อเพิ่มพูนความมีกตัญญูกตเวทิตาธรรมให้ยิ่งขึ้น สละเวลาเพื่อความดีงามของตนน่าจะยอมทำด้วยกันทุกคนไม่ใช่หรือ เพราะทุกคนล้วนปรารถนาจะให้ตนเองเป็นคนมีความดีงาม เวลาก่อนหลับอาจจะเป็นช่วงที่เหมาะที่สุด สะดวกและปลอดโปร่งที่สุดสำหรับการคิดสิ่งที่เป็นความดีงามสูงส่งสำหรับความเป็นคน ใช้เวลานั้นนั่นแหละสำหรับคิดถึงพระคุณของท่านผู้มีพระคุณทั้งหลาย คิดให้เป็นเรื่องเป็นราวลึกซึ้งยิ่งกว่าที่พยายามคิดอยู่ทุกเวลานาที

คิดถึงความสวัสดีมีสุขของประเทศชาติ ก็น่าจะเห็นได้ง่าย โดยเฉพาะในระยะเวลาที่โลกกำลังร้อนกำลังวุ่นเป็นอย่างยิ่งอยู่ในทุกวันนี้ ได้ยินใคร ๆ พูดกันไม่เว้นวันไม่ใช่หรือว่า ทำไมไทยเราจึงดำรงความเป็นสุขสวัสดีอยู่ได้อย่างน่าอัศจรรย์ขณะที่ประเทศเพื่อนบ้านใกล้เคียงพากันตกอยู่ในความ

ร้อนราวกับไฟ เหมือนถูกไหม้ถูกเผาทั้งเป็นทั้งชาติพร้อมกัน ดูใจของตนเอง ดูเหตุผลของตนเอง ดูให้เห็นว่ามีคำตอบตรงกับที่ใคร ๆ เขาออกปากพูดกันหรือไม่ คิดว่าถ้าไม่เป็นคนพาลจนเกินไปน่าจะได้รับคำตอบตรงกันทั้งนั้น เราเป็นสุขสวัสดีกันทั้งประเทศชาติเพราะท่านผู้ใด เมื่อได้คำตอบแล้ว ก็ให้รู้ว่านั่นแหละคือคำอธิบายที่ชัดเจนแจ่มแจ้งว่าท่านผู้นั้นแหละคือท่านผู้มีพระคุณยิ่งใหญ่ต่อเราทุกคนในชาติ เป็นผู้ที่เราทุกคนจะต้องพยายามรู้พระคุณท่านตอบแทนพระคุณท่าน ทำอะไรได้เพื่อแสดงออกซึ่งความรู้พระคุณและเพื่อตอบแทนพระคุณ ก็ขอให้ทำมากน้อยเพียงใดก็ควรทำ การคิดเช่นนี้ให้สม่ำเสมอ ให้เกิดความรู้สึกดื่มด่ำซาบซึ้ง นั่นแหละคือการอบรมกตัญญูกตเวทิตาธรรมวิธีหนึ่ง ซึ่งเป็นวิธีที่ทุกคนควรทำ เพื่อความดีความอยู่รอดปลอดภัยของตนเองนั่นแหละ

ก่อนหลับทำใจให้สงบ การภาวนาคำบริกรรมคำใดคำหนึ่งหรือบทใดบทหนึ่งจะช่วยให้ใจสงบได้ พึงทำใจให้สงบพอสมควรก็ยังดี จะนั่งจะนอนก็ได้ทั้งนั้น แต่นั่งก็ต้องดีกว่านอน เพราะนอนจะทำให้หลับง่าย นั่งจะช่วยให้มีเวลาทำใจให้สงบโดยไม่ทันง่วงได้มากกว่านอน จึงขอให้เลือกอิริยาบถใดอิริยาบทหนึ่ง แล้วพยายามทำใจให้สงบให้ได้ทุกวัน เมื่อใจสงบพอสมควร คือไม่วุ่นวายไปในเรื่องอะไร ๆ ที่ทุกวันนี้มีมากเหลือเกิน ก็ให้อบรมกตัญญูกตเวทิตาธรรมให้เพิ่มพูนยิ่งขึ้นกว่าที่มีแล้ว คิดถึงพระคุณที่ตนได้รับแล้ว อย่าไปวุ่นวายคิดถึงเรื่องอื่นให้จิตใจร้อนเร่าเสียประโยชน์เปล่า

แต่การคิดถึงพระคุณท่านนั้นต้องคิดให้ถูก คิดอย่างมีสัมมาทิฐิคือเห็นชอบ ปรากฏว่ามีเป็นอันมากที่เมื่อแน่ใจแล้วว่า

ท่านผู้หนึ่งผู้ใดมีพระคุณเป็นพิเศษ เกรงจะอับอายขายหน้าหรือต่ำต้อยกว่าท่านก็หาทางลบล้างเสียด้วยการกระทำคำพูดต่างๆ เช่นนี้ไม่เรียกว่าเป็นการอบรมกตัญญูกตเวทิตาธรรม ตรงกันข้ามกลับเป็นการเพิ่มความอกตัญญูอกตเวที ไม่เป็นผลดีสำหรับตน แต่เป็นผลชั่ว และไม่อาจลบล้างพระคุณที่ท่านทำแล้วต่อตนได้ พระคุณที่ท่านทำแล้วต้องเป็นพระคุณเสมอไป ไม่มีการลบล้างได้เลย ดังนั้นผู้มีปัญญา เมื่อมารู้ว่าพระคุณไม่อาจลบล้างได้ จึงไม่พยายามลบล้าง แต่พยายามตอบสนองทุกวิถีทาง เพื่อสิริมงคลแก่ตนเอง

อันที่จริงผู้ที่เป็นคนดีนั้นส่วนมากก็ยังมีความคิดที่ไม่ดี ที่เป็นทุกข์โทษแก่ตนเองอยู่มาก เช่นนี้ก็เป็นคนดีแต่เพียงที่นับถือเข้าใจกัน แต่ความจริงแท้แล้วคนดีจริง ๆ จะต้องมีความคิดที่ดีจริง ๆ ไม่เป็นทุกข์โทษแก่ตนเองจริง ๆ ตามหลักธรรมในพระพุทธศาสนา ความคิดที่ดีสร้างคนให้เป็นคนดี มีความคิดที่ดีพร้อมเมื่อไรจึงจะเป็นคนดีพร้อมเมื่อนั้น เท่าที่เข้าใจกันขณะนี้ว่าคนนั้นเป็นคนดีคนนี้เป็นคนไม่ดี ก็หมายเพียงว่าคนนั้นมีความคิดที่ดีมากกว่าความคิดที่ไม่ดี และคนนี้มีความคิดที่ไม่ดีมากกว่าความคิดที่ดี เท่านั้นเอง ยังหาได้เป็นคนดีจริงแท้ตามความหมายที่ถูกต้องจริง ๆ ไม่ ดังนั้นทุกคนจึงยังจำเป็นต้องแก้ไขปรับปรุงความคิดของตนเองให้ดีอยู่ด้วยกันทั้งนั้น นอกจากพระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกแล้ว เราท่านทั้งหลายทุกคนยังต้องระวังรักษาความคิดของตนเอง ด้วยสติปัญญาที่รอบคอบอย่างยิ่งอยู่เสมอ

สติในการดูใจดูความคิดนี้ยิ่งเกิดเร็วเพียงไร ก็จะทันกาลเพียงนั้น เพราะความคิดนั้นก็เหมือนไฟ เมื่อเริ่มก่อขึ้น

แล้ว แม้จะเริ่มด้วยจุดเล็กเท่าหัวไม้ขีดไฟก็ตาม ถ้าไม่รีบดับก็จะลุกลามขยายใหญ่ออกไป ถึงไหม้บ้านเรือนตึกรามเสียหายได้มากมาย ดังนั้นจึงควรใช้สติใช้ปัญญาให้ทันความคิด หยุดความคิดที่ไม่ดีเสียในทันที ที่รู้ว่าความคิดไม่ดีกำลังเกิดขึ้นแล้วดำเนินอยู่แล้ว ถ้าไม่มีความเด็ดขาดที่จะจัดการกับความคิดที่ไม่ดีให้ทันท่วงที ก็ยากจะเอาชนะความคิดได้ เพราะความคิดจะมีกำลังและแผ่กว้างออกไปทุกทีอย่างรวดเร็ว ต้องใช้สติใช้ปัญญาที่มีกำลังกว่าจึงจะสามารถเอาชนะได้ จึงสู้เอาชนะความคิดเสียตั้งแต่เมื่อเริ่มต้นไม่ได้ เหมือนดับไฟกองเล็กย่อมไม่ต้องการน้ำมาก แต่ดับไฟใหญ่ย่อมต้องใช้น้ำให้เพียงพอกับแรงไฟ

ผู้มีปัญญาเมื่อพิจารณาดังกล่าวแล้ว ย่อมไม่ปล่อยความคิดให้กว้างขวางใหญ่โตก่อทุกข์โทษภัยมากมาย แต่ย่อมจะใช้สติใช้ปัญญาดับเสียในขณะเริ่มแรก อย่างไรก็ตามต้องพยายามมีสติไว้เสมอ ทำสติให้ทันความคิดไว้เสมอ ไม่เช่นนั้นกว่าจะรู้ความคิดก็จะขยายใหญ่ ก่อทุกข์โทษภัยกว้างขวางออกไปเสียก่อนแล้ว

ให้คิดเสียว่าความคิดที่ไม่ดีนั้นคือไฟ ถ้าตกใจเมื่อรู้ว่าไฟไหม้ก็ให้ตกใจเมื่อความคิดที่ไม่ดีเกิดขึ้น และถ้าไม่ชักช้าที่จะดับไฟก็ให้ไม่ชักช้าที่จะหยุดความคิดที่ไม่ดีเสียในทันที ไฟนั้นเกิดที่ใดไม่ใช่ว่าจะลุกอยู่เฉพาะที่นั้น แต่จะขยายใหญ่กว้างออกไปได้ทั่วบริเวณกว้างใหญ่ ลุกอยู่นานเพียงใด มีเชื้อมากเพียงใด ก็จะทำลายให้เสียหายมากเพียงนั้น ความคิดก็เช่นเดียวกันเกิดขึ้นในใจผู้ใดไม่ใช่ว่าจะอยู่แต่ในใจผู้นั้น แต่จะ

ขยายใหญ่ออกไปให้ผู้อื่นได้มากมาย ทำความร้อนให้ผู้อื่นได้อย่างไม่มีขอบเขต ทำความเสียหายให้เกิดขึ้นได้ใหญ่หลวง

พิจารณาดูก็ย่อมจะเห็น เมื่อความโกรธเป็นต้นเกิดขึ้นเจ้าตัวไม่รีบดับเสีย ปล่อยให้โกรธอยู่ ความโกรธก็จะมากขึ้นเพราะมีความคิดมาเป็นเชื้อเหมือนเชื้อไฟ ความโกรธก็จะทำให้เจ้าตัวร้อน แล้วความร้อนนั้นก็จะแผ่ออกไปถึงผู้อื่น เริ่มแต่คนใกล้ แล้วก็เลยออกไปถึงคนไกล เป็นการว่าเขาบ้าง ทำร้ายเขาบ้าง เป็นต้น แต่ถ้าความโกรธเกิดขึ้นมีสติรู้ทัน หยุดความโกรธเสียด้วยการรู้ว่าไม่มีคุณอย่างใด มีแต่โทษสถานเดียว ทั้งแก่ตัวเองและผู้อื่น ถ้ายอมรับความจริงว่าความโกรธมีแต่โทษเท่านั้น ใคร ๆ ก็ต้องไม่อยากให้ความโกรธมีอยู่ ย่อมพยายามดับเสีย ที่ยังปล่อยให้ความโกรธเป็นเจ้าหัวใจอยู่ในทุกวันนี้ก็เพราะยังไม่เชื่อว่าความโกรธมีแต่โทษสถานเดียว

ใจของผู้ที่กำลังหลับ ไม่มีความรู้สึกเป็นสุขเป็นทุกข์ เพราะผู้กำลังหลับไม่ได้คิด โดยเฉพาะไม่ได้คิดอย่างมีกิเลส คืออย่ามีโลภมีโกรธมีหลง ดังนั้นเมื่อพิจารณาคำนึงถึงความจริงนี้แล้วทุกคนจึงน่าจะยอมรับว่า ความคิดเป็นเหตุแห่งความสุขและความทุกข์จริง และความคิดของทุกคนอยู่ใต้อำนาจของเจ้าตัวเอง ไม่ได้อยู่ใต้อำนาจของผู้ใดอื่นที่ไหน ใครจะมาบังคับให้ใครคิดอย่างนั้นอย่างนี้หาได้ไม่ เจ้าตัวต้องคิดของตัวเองจึงจะได้ แต่ผู้อื่นอาจหว่านล้อมชักจูงให้คิดอย่างนั้นอย่างนี้ได้ ผู้เชื่อคิดตามได้ ถ้าไม่เชื่อไม่คิดตามก็บังคับกันไม่ได้ ความคิดจึงเป็นสิทธิของเจ้าของอย่างเด็ดขาดแท้จริง เจ้าของผู้เดียวมีอำนาจใช้ความคิดของตนได้เต็มที่ จะใช้ไปใน

ทางดีทางชั่วอย่างไรได้ทั้งนั้น ให้คุณให้โทษแก่ตัวเองได้ทั้งนั้น ถ้าเชื่อเช่นนี้แล้ว ก็คงจะสามารถใช้ปัญญาระวังรักษาความคิดของตนอย่างมีสติรอบคอบ ไม่ให้ความคิดของตนเป็นโทษเป็นทุกข์แก่ตน

อย่างไรก็ตาม บุคคลทั่วไปมักไม่เห็นความสำคัญอย่างจริงจังของความคิด ถ้าพยายามใช้สติใช้ปัญญาเห็นความสำคัญของความคิดอย่างจริงจังเมื่อไร เมื่อนั้นจะไม่ต้องเป็นทุกข์อย่างที่พากันเป็นอยู่มากมายในทุกวันนี้เลย การอบรมใจให้ไม่คิดในทางเป็นทุกข์เป็นโทษนั้น แม้จะต้องอาศัยความพยายามมากอยู่ แต่ก็ไม่สุดวิสัยที่จะได้รับผลสำเร็จ ตั้งใจทำให้จริงทำให้สม่ำเสมอ แล้ววันหนึ่งจะได้เสวยผลของความคิดที่ชอบที่เป็นความสงบเย็นเป็นสุข

อย่าไปเสียเวลาดูความผิดของผู้อื่น ใครจะผิดก็ให้เป็นเรื่องเฉพาะตัวเขา ดูใจเราให้ละเอียดรอบคอบ ให้ทุกเวลา ถ้าทำตลอดเวลาที่ยังตื่นอยู่ไม่ได้ ทำในเวลาว่างจากหน้าที่การงานแล้วก็ยังดี แทนที่จะอยู่เฉย หรือแทนที่จะปล่อยความคิดให้วุ่นวายเป็นการสะสมกิเลส ก็ให้สะสางกิเลส และก็ต้องไม่ลืมว่าต้องสะสางกิเลสตน ไม่ใช่ไปมุ่งสะสางกิเลสผู้อื่นจนลืมไปว่าตนกำลังใช้กิเลสของตนเข้าไปสะสางกิเลสของผู้อื่น ผลดีจะเกิดไม่ได้อย่างแน่นอน มิหนำซ้ำจะเกิดผลร้ายเป็นความเพิ่มกิเลสตนให้ยิ่งขึ้น เพิ่มทุกข์ตนให้ยิ่งขึ้น

ผู้ที่ได้เห็นอะไรได้ยินอะไรขัดตาขัดหู ไม่ถูกใจมากเพียงไร แสดงว่าความคิดของผู้นั้นต้องการความเอาใจใส่ดูแลให้เป็นความคิดที่ถูกที่ชอบเพียงนั้น คนมักโกรธหรือที่เรียกกันว่าโทโสร้าย เจ้าโทโส ก็เป็นเพราะมีความคิดไม่ชอบ

ประกอบไปด้วยโทสะอย่างรุนแรง เจ้าตัวต้องพยายามใช้สติ ใช้ปัญญาควบคุมแก้ไขขัดเกลาให้หมด

วิธีควบคุมก็ดังเช่นกล่าวแล้วคือท่องพุทโธ พุทโธ ก็ได้ ท่องให้นานพอจนรู้ว่าโทสะสงบแน่แล้ว ต่อจากนั้นจึงตำหนิโทษตนเอง แก้ไขขัดเกลาให้โทษนั้นบรรเทาเบาบางจนถึงหมดสิ้นไป อย่าโทษผู้อื่นสิ่งอื่นเป็นอันขาด โทษแต่ตัวเองเท่านั้น แก้ที่ตัวเองเท่านั้น ที่ใจตัวเอง ที่ความคิดตัวเองเท่านั้น ผลจะเกิดตามมาแน่นอน

วิธีแก้ไขขัดเกลาก็คือ ให้พิจารณาดูว่าเพราะใจเราไปคิดปรุงบุคคลหรือวัตถุหรือเรื่องราวที่ถูกโกรธ ว่าเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ล้วนแต่ที่ไม่ดีไม่งามไม่ถูกใจ จึงเป็นเหตุให้ความโกรธเกิดขึ้น ถ้าคิดเสียให้ตรงกันข้ามให้ล้วนแต่เป็นความดีความงามความถูกใจ ความโกรธจะเกิดหรือ แน่นอนจะได้คำยืนยันตนเองได้ว่า ความโกรธจะไม่เกิดจากการคิดเห็นเป็นความดีความงามความถูกใจอย่างแน่นอน เห็นเช่นนี้แล้วก็ต้องเห็นวิธีแก้ชัด ๆ คืออย่าคิดในด้านร้ายเมื่อได้เห็นหรือได้ยินอะไรทั้งสิ้น มีสติให้ดี ควบคุมความคิดให้ดี จะสำเร็จผลที่ดีแน่นอน

มีเวลามากมายเหลือเกิน สำหรับทุกคนที่เสียไปกับความคิดทั้งหลาย กล่าวได้ว่าตั้งแต่เช้าจนค่ำ หรือตั้งแต่ลืมตาตื่นจนถึงปิดตาหลับ เราทุกคนใช้ความคิดกันมากมายเหลือเกิน คิดกันไปต่าง ๆ นานา แต่เสียดายที่ไม่ค่อยระวังความคิดของตนมากนัก ไม่ระวังให้เป็นไปอย่างเหมาะสมมีประโยชน์ อะไร ๆ ทั้งนั้นไม่สำคัญเท่าความคิด ความคิดสำคัญอย่างยิ่ง จะสุขจะทุกข์ก็ที่ความคิด จะได้ทำดีทำชั่วก็ที่ความคิด จะเป็น

คนดีหรือคนไม่ดีก็ที่ความคิด ความจริงเป็นเช่นนี้แน่นอน ก่อนอื่นขอให้พยายามทำใจให้เชื่อเช่นนี้ให้มากพอสมควร ไม่เช่นนั้นแล้ว ก็ย่อมไม่มีกำลังใจที่จะควบคุมรักษาความคิดของตนให้เป็นไปอย่างถูกต้อง และก็เป็นความจริงที่คนส่วนมากไม่เห็นค่าของความคิด ไม่เข้าใจว่าความคิดเป็นความสำคัญ ดังนั้นถึงแม้จะคิดกันอยู่ไม่ว่างเว้นสักวินาที นอกเสียจากเวลาหลับ แต่แทบทุกคนก็ปล่อยใจให้คิดเรื่อยไป โดยไม่รู้เสียด้วยซ้ำว่าตนกำลังคิด และกำลังคิดอะไรบ้างก็หารู้ไม่ ไปรู้เอาก็แต่ผลที่เกิดจากความคิด เช่นเกิดความละเมอเพ้อฝันบ้าง เกิดความโกรธบ้าง เกิดความกลัวบ้าง เหล่านี้เป็นต้น และเมื่อเกิดความรู้สึกต่าง ๆ ดังกล่าวนั้นก็หาได้รู้ด้วยไม่ว่านั่นเป็นผลที่เกิดจากความคิดของตนเองแท้ ๆ นี่แหละเป็นเพราะไม่รู้จักค่าของความคิด ไม่รู้จักความคิด

มารู้จักความคิดกันเถิด รู้จักเสียทีว่าความคิดสำคัญนัก แล้วก็ควบคุมความคิดให้เป็นไปตามที่ตนปรารถนา รายการธัมมะประดับใจ กำลังกล่าวถึงการอบรมธรรมสูงส่งประการหนึ่งคือกตัญญูกตเวทิตาธรรม ซึ่งก็ต้องเป็นไปด้วยอำนาจของความคิดอีกเช่นกัน จึงได้กล่าวมาแล้วหลายครั้งถึงวิธีคิด คิดทุกอย่าง ทุกเวลาที่ใช้ความคิด ให้เป็นไปเพื่อการอบรมเพิ่มพูนกตัญญูกตเวทิตาธรรม เมื่อใดความคิดจะนอกรีตนอกรอยออกไปเป็นคิดตรงกันข้าม ก็ให้ตั้งสติเสียใหม่ให้ดี คิดเสียให้ถูกต้อง การคิดตรงกันข้ามกับการอบรมกตัญญูกตเวทิตาธรรมคือการคิดว่าคนนั้นก็ไม่มีบุญคุณ คนนี้ก็ไม่มีบุญคุณ ตนเองเท่านั้นที่เป็นความสำคัญแก่ชีวิตตน แม้เพียงไม่คิดว่าท่านไม่มีบุญคุณเพียงใจเฉย ๆ ไม่นึกถึงท่านผู้มีพระคุณเลยก็ยังไม่ถูก ต้องคิด

ถึงท่านผู้มีพระคุณในจุดในแง่ที่ท่านมีพระคุณเท่านั้น พยายามคิดในแง่ที่ท่านมีพระคุณให้มากที่สุด ให้บ่อยที่สุด ให้สม่ำเสมอที่สุด เรียกว่า พยายามลากท่านผู้มีพระคุณไปให้ถึงจุดแห่งความจริงว่าท่านมีพระคุณ มีในข้อนั้นบ้าง มีในเรื่องนั้นบ้าง นึกไปเถิดให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ ให้บ่อยที่สุดเท่าที่จะมากได้ จนเป็นความคุ้นเคยกับจิตใจ จนเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับจิตใจ แม้ว่าในระยะแรกจะเป็นเพียงการนึกเรื่อยเปื่อย ยังไม่ซาบซึ้งถึงใจ แต่แล้วก็จะค่อย ๆ ฝังลงเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับใจยิ่งขึ้นทุกที และเมื่อเป็นความคิดที่ดีงาม ความดีงามก็จะฝังลงในจิตใจ เป็นความดีงามของจิตใจ ถ้าคิดในเรื่องไม่ดีงาม ความไม่ดีงามก็จะฝังลงในจิตใจ เป็นความไม่ดีงามของจิตใจ ขอให้พยายามเชื่อเช่นนี้ เพราะเป็นความจริงเช่นนี้ เชื่อแล้วก็คิดถึงพระคุณของแต่ละท่านที่มีต่อตน เมื่อใดเกิดจะคิดตรงกันข้าม ให้พยายามดับความคิดนั้นเสีย เปลี่ยนความคิดนั้นเสียให้ได้ นั่นแหละจึงจะสามารถอบรมธรรมอันดีงามให้เกิดในจิตใจตนได้

ความคิดผิด

คำว่าตัวเราเป็นตัวทุกข์โทษแท้ ๆ มีตัวเราที่ไหนก็มีของเราที่นั่น มีทุกข์โทษร้อยแปดพันประการในนั้น มาว่าเรามาดูถูกเรา มาข่มเรา มาเห็นเราไม่ดี เป็นต้น ฯลฯ อะไรเหล่านี้เกิดจากตัวเราทั้งสิ้น ให้ความร้อนใจทั้งสิ้น ลงว่าคิดว่ามาว่าเราเป็นต้นเมื่อไร เมื่อนั้นร้อนใจแน่ มากหรือน้อยเท่านั้น ไม่มีที่จะสบายใจเมื่อเกิดความคิดขึ้นมาว่ามาว่าเรามาดูถูกเรา เป็นต้น เพราะความคิดผิด คือคิดไปว่าความร้อนใจของตนเกิดจากที่มาว่าเรา จึงไม่เห็นทางแก้ จึงทุ่มเทความรู้สึกไปที่ว่า**เขามาว่า** แต่ถ้าคิดเสียให้ถูก คือคิดเสียว่าเพราะไปยึดว่าเรา จึงร้อนใจ มีตัวเรารับคำนินทาว่าร้ายจึงกระทบกระเทือน ถ้าไม่มีตัวเราออกรับ คำนินทาว่าร้ายจะไม่ถูกเรา เราก็จะไม่กระทบกระเทือน ไม่เป็นทุกข์เป็นร้อน

คิดง่าย ๆ เวลาได้ยินใครต่อใครเขาว่ากันนินทากัน ทำไมเราไม่ไปทุกข์ไปร้อน ไปโกรธไปเกลียดกับเขาด้วย นั่นก็เพราะไม่มีคำว่าเราเข้าไปเกี่ยวข้อง มีเราเข้าไปเกี่ยว

ข้องเมื่อไร ร้อนเมื่อนั้นอย่างไม่ต้องสงสัย ไม่ว่าจะเรื่องอะไรทั้งนั้น มีเราเมื่อไร มีความกระทบกระเทือนเมื่อนั้น ทุกข์เมื่อนั้น ร้อนเมื่อนั้น

อย่าถึงกับจะต้องเป็นตัวเราเลย เพียงของเราเท่านั้น ก็กระทบกระเทือนได้แล้ว เป็นความโกรธ ความทุกข์ ความร้อนได้แล้ว แต่ของเราจะเกิดไม่ได้มีไม่ได้ถ้าไม่มีเราเสียก่อน เราจึงสำคัญนัก เป็นต้นเหตุที่จะทำให้มีอะไรต่อมิอะไรที่ไม่ดีเลยติดตามมาได้เป็นแถวยืดยาวนัก มีเราเมื่อไรเป็นต้องมีของเราเมื่อนั่น แน่นอน ต่อจากนั้นก็มีทุกข์มีร้อนมีวุ่นวายร้อยแปดพันเก้า การทะเลาะวิวาทที่เกิดขึ้นไม่ว่างเว้นคนนั้นกับคนนี้ คนนี้กับคนโน้นก็เพราะตัวเราของเรานี่แหละ คนที่ได้รับผลไม่ดีก็ตัวเราของเรานี่แหละ ไม่ใช่ใครที่ไหนอื่น ลองพิจารณาให้ดีเถิด ให้เห็นโทษของตัวเราของเราเถิด พยายามวางตัวเราของเราเสีย เพื่อทดลองก่อนก็ได้ ทดลองไม่เอาตัวเราออกรับเวลาได้ยินเขาตำหนิติเตียน แล้วดูเอาว่าสบายกว่าเมื่อเอาตัวเราออกรับหรือไม่ ถ้าไม่สบายกว่าจึงค่อยมีตัวเราและเอาตัวเราออกรับต่อไป แต่ถ้าทดลองไม่มีตัวเรา ไม่เอาตัวเราออกรับคำนินทาว่าร้ายต่าง ๆ แล้วรู้สึกว่าสบายกว่า ก็พยายามไม่มีตัวเราต่อไปเถิด พยายามมีสติ อย่าให้ตัวเราออกรับอะไรต่อมิอะไรเลย จะได้มีความสงบสุขโดยเฉพาะทางใจ ไม่ว่าเหตุการณ์รอบด้านจะวุ่นวายเพียงไหน ผู้คนจะถูกกดดันให้รุนแรงหยาบคายเพียงไร ผู้ไม่เอาตัวออกรับ ไม่มีตัวใหญ่โตจนถูกกระทบไปเสียหมด ก็จะพ้นจากความรุนแรงหยาบคายทั้งหลายนั้นได้อย่างสวัสดี ไม่มีการ

กระทบกระเทือนให้ต้องลำบากใจทุกข์ใจ ซึ่งถ้ากระทบกระเทือนจนลำบากใจเมื่อไร มากเข้า ก็จะต้องแสดงออกทางกายทางวาจา ก่อความลำบากทุกข์ยากให้ยืดเยื้อต่อไป กระทบกระเทือนถึงผู้อื่นต่อไปอีก ถ้าผู้อื่นนั้นเป็นผู้ไม่มีตัวเราออกรับก็ยังดี เรื่องราวก็ยังจะสงบระงับไปได้ แต่ถ้าเป็นผู้อื่นที่มีตัวใหญ่ตัวโตออกรับด้วยแล้ว ความกระทบกระเทือนก็จะแผ่วงกว้างใหญ่ออกไปไม่สิ้นสุด ความวุ่นวายเดือนร้อนที่ใหญ่โตมโหฬารเพียงไหนก็เกิดได้จากตัวเรานี้แหละ ตัวเราที่ออกรับนี้แหละเป็นสำคัญ

พยายามอย่านึกถึงคำว่าเราเลย ลืม ๆ เราเสียบ้างก็ยังดี เพราะจะให้ไม่มีเราเสียเลยไม่ใช่ง่าย ฉะนั้นขอเพียงลืม ๆ เราเสียบ้าง อย่าให้มีเราอยู่เสมอไปทุกลมหายใจเข้าออก ไม่ว่าอะไรเกิดขึ้นจะต้องกระทบกระเทือนถึงเราหมด อย่าให้ถึงขนาดนั้น ให้มีเวลาที่อะไร ๆ ไม่กระทบถึงเราบ้าง มีสตินึกได้บ้างว่าไม่มีเราที่ไหน ไม่มีของเราที่ไหน ไม่มีเขาที่ไหน ไม่มีของเขาที่ไหน มีธาตุดินน้ำไฟลมอากาศนั่นแหละใช่มีทุกหนทุกแห่ง เมื่อรวมกันเข้าแล้วรูปลักษณะแตกต่างกันไปเท่านั้น

ความเชื่อถือ

ความทุกข์ทั้งปวงเป็นความมืดของชีวิตที่มีปรากฏอยู่ในโลกทุกกาลสมัย ความทุกข์นั้นย่อมเกิดแต่เหตุคือไม่พิจารณาทั้งสิ้น ความไม่พิจารณาเป็นเหตุรวบยอดของทุกข์ทั้งมวล เพราะฉะนั้น ในพระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้พิจารณาทุกสิ่งทุกอย่าง การปฏิบัติธรรมเพื่อพ้นทุกข์ในศาสนานี้ก็มีการพิจารณาเป็นหลักใหญ่ เพราะคนที่จะพ้นทุกข์ไปได้เป็นขั้น ๆ ก็จะต้องรู้จักทุกข์ ต้องอาศัยการพิจารณาด้วยปัญญา ถ้าไม่มีการพิจารณาก็ไม่มีทางที่จะเห็นได้ บุคคลผู้เชื่อถือพระพุทธเจ้าด้วยการพิจารณาเห็นคำสอนของพระองค์มีเหตุผล ไม่ทรงสอนให้หลงเชื่อ และปฏิบัติตามพระโอวาทที่ชี้ทางให้ดำเนินเพื่อพ้นทุกข์ ย่อมพ้นจากทุกข์ได้เป็นขั้น ๆ ได้ชื่อว่าผู้ออกจากที่มืดไปสู่ที่สว่าง หรือผู้ทำชีวิตที่มืดของตนให้กลับเป็นชีวิตที่สว่าง เพราะฉะนั้น นักปราชญ์ทั้งหลายจึงสรรเสริญว่า พระพุทธเจ้าเป็นผู้ทำความสว่างให้แก่โลก เพราะทรงแสดงทางแห่งความพ้นทุกข์เป็นขั้น ๆ ดังประพันธ์คาถาที่แปลความว่า "ก็เมื่อใด

พระพุทธเจ้าทั้งหลายผู้ทำความสว่างเกิดขึ้นในโลก เมื่อนั้น พระองค์ย่อมประกาศธรรมอันให้ถึงความเข้าไประงับดับทุกข์นี้"

ความเชื่อถือเป็นสิ่งสำคัญที่สุดของคนทุกชาติทุกศาสนา ถ้าเชื่อถือในทางที่ถูก ก็ทำถูก ประพฤติถูก นำความสุขความเจริญมาให้ตนเองและสังคมส่วนรวม ถ้าเชื่อถือในทางที่ผิด ก็เป็นเหตุให้ทำผิด ประพฤติผิด นำความทุกข์ความเสื่อมเสียมาให้ตนเองและส่วนรวม เพราะฉะนั้น ก่อนที่จะเชื่อถือสิ่งใด จึงต้องพิจารณาก่อนให้รู้ว่าเป็นทางถูกหรือเป็นทางผิด เมื่อรู้แล้วให้เว้นทางผิด ถือเอาแต่ทางที่ถูก แต่ปรกติของคนในโลกโดยมากมักเชื่อถือโดยไม่พิจารณาก่อน ต่อเมื่อประสบความทุกข์และความเสื่อมเสีย จึงสำนึกตัวได้ว่าตนได้ผิดไปเสียแล้ว กว่าจะแก้ไขตัวเองให้กลับมาในทางที่ถูกก็เลยไปเสียมากแล้ว บางคนเสียจนหมดทางแก้ก็มี นี่เป็นโทษของการที่เชื่อโดยไม่พิจารณาก่อน ด้วยเหตุที่พระพุทธเจ้าจึงทรงสอบพวกกาลามชน ชาวเกสปุตตนิคมให้ใช้ปัญญาพิจารณาให้เห็นผิดและชอบด้วยตนเองก่อนแล้ว จึงปลงใจเชื่อถือ และทรงห้ามมิให้เชื่อถือโดยอาการ 10 อย่าง คืออย่าเชื่อถือโดยได้ฟังตามกันมา อย่าเชื่อถือโดยลำดับสืบ ๆ กันมา อย่าเชื่อถือโดยการตื่นข่าว อย่าเชื่อถือโดยอ้างตำรา อย่าเชื่อถือโดยนึกเดาเอาเอง อย่าเชื่อถือโดยการคาดคะเน อย่าเชื่อถือโดยตรึกตามอาการ อย่าเชื่อถือโดยชอบใจว่าถูกต้องตามลัทธิของตน อย่าเชื่อถือโดยเชื่อว่าผู้พูดสมควรจะเชื่อได้ อย่าเชื่อถือโดยความนับถือว่าผู้นี้เป็นครูของเรา เพราะการเชื่อถือตามอาการ 10 อย่างนี้เป็นการหลงเชื่อ ไม่ใช่เชื่อถือโดยใช้ปัญญาพิจารณาเหตุผลซึ่งอาจผิดได้มากกว่าถูก เป็นการเสี่ยงภัยมากนัก การ

ที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ใช้ปัญญาพิจารณาก่อน จึงเชื่อถือดังนี้ เป็นการสอนให้คนรู้จักค้นหาเหตุผล ไม่ทำอะไรโดยเดาเอาตามชอบใจ เป็นทางปลอดภัยอย่างยิ่งและเป็นทางแห่งความฉลาดอย่างยิ่ง เพราะความฉลาดย่อมเกิดแต่การพิจารณา คือการสอดส่องค้นคว้าหาเหตุผลซึ่งเป็นตัวความจริง เมื่อได้เห็นความจริงประจักษ์แก่ใจตนเองแล้ว ก็ไม่ต้องหลงเชื่อผู้อื่น แม้จะถูกหลอกลวงถูกหลอกล่ออย่างไร ก็คงรักษาตัวไม่ให้ตกเป็นเหยื่อของใคร เพราะฉะนั้น การพิจารณาก่อนที่จะทำอะไรลงไปย่อมเป็นทางปลอดภัยเสมอ

ความทุกข์จากการกระทบกระทั่ง

ความทุกข์อันเป็นความร้อนที่เกิดขึ้นอยู่มากมาย แก่ทุกคนแทบทุกวัน ก็คือความทุกข์ที่เกิดจากการกระทบกระทั่งที่ได้รับ เช่นถูกว่าถูกนินทาถูกตำหนิติฉินเป็นต้น ทุกคนคงจะยอมรับว่าได้พบความทุกข์แบบนี้ไม่เว้นแต่ละวัน มากบ้างน้อยบ้าง ความทุกข์เช่นนี้เกิดเพราะอะไร คิดให้ดีจะรู้ว่าความทุกข์จากการกระทบกระทั่งดังกล่าว เกิดจากการยึดว่าเป็นตัวเราของเรา ประกอบกับการปรุงคิดไปต่าง ๆ นานาในแง่ร้าย

ทำไมการยึดว่าเป็นตัวเราของเราจะทำให้เกิดความทุกข์จากการกระทบกระทั่ง ปัญหานี้ถ้าไม่คิดเสียเลยก็ยากจะรู้จะเข้าใจ แต่ถ้าคิดเพียงไม่มากก็จะเห็นความจริงอันเป็นคำตอบ

คนไม่มีมือ เริ่มต้นด้วยการสมมุติเช่นนี้ สมมุติว่าถ้าเราไม่มีมือ จะเป็นเพราะมือด้วนมาแต่กำเนิดหรืออย่างไรก็ตาม โอกาสที่เราจะเจ็บมือก็ไม่มี หรือเราขาด้วน โอกาสที่เราจะเจ็บขาก็ไม่มี เทียบกับความจริงที่เห็นได้ชัดแจ้งนี้ เราก็จักเชื่อว่าถ้าเราไม่มีตัวเสีย โอกาสที่ตัวเราจะถูกกระทบ

กระทั่งก็ไม่มี แต่การจะไม่มีตัวนี้ไม่อาจหมายถึงการไม่มีตัวเนื้อตัวหนังจริง ๆ เหมือนอย่างมือด้วนแขนด้วน การไม่มีตัวที่จะทำให้ไม่ถูกกระทบกระทั่งในที่นี้มีความหมายในรูปที่ว่าไม่มีการยึดมั่นถือมั่นว่าตัวเรา แม้จะยังมีเนื้อหนังมังสาเป็นตัวตนรูปร่างสมบูรณ์ด้วยหน้าตามือไม้แขนขาเป็นคนอย่างสมบูรณ์ก็ตาม ให้ทำใจว่าไม่ใช่ตัวเรา ถ้าไม่ใช่ตัวเราแล้ว ก็เหมือนไม่มีมือไม่มีแขน ไม่มีโอกาสจะถูกกระทบกระทั่งให้เจ็บปวดได้

วิธีทำใจให้ไม่ยึดมั่นว่าเป็นตัวเราที่ง่าย ก็เห็นจะต้องคิดปัดไปเสียให้พ้นตัว เหมือนหลีกเสียให้พ้นสิ่งซึ่งจะมากระทบ เช่นมีก้อนหินลอยมาเพราะแรงขว้างจากมือใครก็ตาม เมื่อหินนั้นมาถึงตัวเราจะกระทบตัวเรา ก็ใช้อะไรดีปัดไปเสียให้พ้น เช่นมีใครนินทาหรือว่าร้ายก็ให้คิดเสียให้พ้นตัว คิดเสียว่าเขานินทาว่าร้ายคนอื่นก็ได้ เปลี่ยนความคิดว่าเขานินทาว่าร้ายเราเป็นไปว่าเขาว่านาย ก. หรือนายข.ก็ยังได้ คิดเสียเช่นนี้ อย่าให้มีคำว่าเราเข้าไปเกี่ยวข้อง จะสามารถหลีกพ้นการกระทบกระทั่งได้แม้ไม่มากก็ยังดี

แต่วิธีที่กล่าวก็ยังเป็นวิธีที่ได้ผลวูบวาบ คือได้ผลเพียงเมื่อคิดเช่นนั้น พอเผลอไปรับรู้ว่าเขาว่าเราเข้าเมื่อไรการกระทบกระทั่งก็จะถึงตัวเราเมื่อนั้น จะให้แน่นอนจริงแล้วต้องตำหนิตนเองให้มาก กระทบกระเทือนใจเพราะคิดว่าเขานินทาว่าร้ายเราเมื่อไร ให้ตั้งสติให้ดีแล้วตำหนิตนเองให้มาก คิดง่าย ๆ ก็เพียงคิดว่าเราดีวิเศษเพียงไหนจึงว่าไม่ได้ตำหนิไม่ได้ หรือไม่ก็คิดว่าเราเป็นจริงเช่นที่เขาตำหนิติเตียนนินทาว่าร้ายหรือไม่ ถ้าเป็นจริงก็โกรธเขาไม่ได้ เพราะทุกคนมี

สิทธิจะแสดงความคิดเห็นของเขา และเราเองมีโอกาสที่จะได้แก้ไขให้ไม่ดีกลับเป็นดีตามคำตำหนิติเตียนนั้น

วิธีที่ดีที่สุด แต่อาจจะยากไปบ้างสำหรับบางคน แต่ก็เป็นวิธีที่ทุกคนควรเริ่มปฏิบัติคือไม่ยึดมั่นว่าเป็นตัวเราของเรา เราอยู่ที่ไหน ชี้ไปตรงไหนทั่วตัวนี้ก็มีแต่ดินน้ำไฟลมอากาศอันเป็นธาตุทั้งสิ้น ธาตุเราก็ไม่มีเสียด้วยซ้ำไป ถ้ายึดมั่นว่าตัวเราแล้วเป็นสุขก็น่าจะยึดไว้ แต่นี่ยึดมั่นว่าเป็นตัวเรามากเท่าไรเป็นทุกข์มากเท่านั้น จะยึดไว้ทำไม พยายามดีกว่า พยายามไปเรื่อย ๆ จะเดินยืนนั่งนอนก็พยายามคิดเถิดว่าไม่มีเราเดินเรายืนเรานั่งเรานอนอย่าให้มีคำว่าเราเลย

ความพลอยยินดี

ความพลอยยินดีด้วยของบุคคลร่วมครอบครัว ร่วมบ้าน มักจะไม่ใช่เป็นความพลอยยินดีด้วย ที่เป็นมุทิตาในพรหมวิหารธรรม มักจะเป็นความพลอยยินดีด้วยอันเกิดจากฉันทาคติความลำเอียงเพราะรักเสียมาก เช่นผู้ร่วมบ้านร่วมครอบครัวซึ่งเป็นที่รักที่ชอบใจไปเอารัดเอาเปรียบ หรือคดโกงได้ของใครมา ก็พลอยยินดีด้วยกับลาภผลที่ได้มานั้น เช่นนี้ไม่ใช่มุทิตาความพลอยยินดีด้วยในพรหมวิหารธรรม จึงควรทำความเข้าใจให้ดี พิจารณาความรู้สึกพลอยยินดีด้วยของตนที่มีต่อการได้มาซึ่งลาภยศสรรเสริญสุขของผู้ร่วมบ้านร่วมครอบครัวให้ดี ไม่เช่นนั้นแล้วแทนที่จะเป็นการอบรมจิตตนเองให้สูงขึ้น งดงามยิ่งขึ้นด้วยพรหมวิหารธรรม ก็จะกลายเป็นทำจิตของตนให้ต่ำให้เศร้าหมอง ให้ลดความงดงามลงไป เพราะการพลอยยินดีด้วยในกรณีที่ไปเอารัดเอาเปรียบคดโกงลักขโมยเขามาก็เท่ากับเป็นการยินดีส่งเสริมสนับสนุนการทำความไม่ดีนั้นเอง ผู้ที่จะยินดีสนับสนุนผู้อื่นให้ทำชั่วเช่นนั้นได้ ใจของตนเองจะต้อง

โน้มเอียงไปทางนั้นเสียก่อนแล้ว ฉะนั้นใจของผู้นั้นนั่นแหละที่จะสกปรกต่ำลงด้วยความเห็นดีเห็นชอบไปกับคนทำไม่ดี

ความพลอยยินดีด้วยที่เป็นมุทิตานั้นไม่จำกัดขอบเขตอยู่เฉพาะต่อบุคคลที่รักชอบหรือที่เกี่ยวข้องติดต่อกันอยู่เท่านั้น มุทิตาอาจเกิดได้แม้ต่อบุคคลที่ไม่ต้องเกี่ยวข้อง หรือรู้จักกันเลย เมื่อได้ทราบถึงความได้ดีมีสุขอย่างไม่ผิดศีลไม่ผิดธรรม ของผู้ใดก็ตาม ที่รู้จักหรือไม่รู้จักก็ตาม ที่อยู่ห่างไกลกันเพียงไหนก็ตาม มุทิตาอาจเกิดได้ เช่นได้ทราบว่าคนนั้นคนนี้โดยเฉพาะที่เป็นคนยากจนถูกล้อตเตอรี่รางวัลที่หนึ่ง เพียงข่าวบอกว่าคนกวาดถนนคนหนึ่งถูกล้อตเตอรี่ที่หนึ่ง มุทิตาความพลอยยินดีด้วยก็อาจเกิดขึ้นได้ ในผู้มีพรหมวิหารธรรมแม้เพียงพอสมควร สำหรับถ้าเศรษฐีคนหนึ่งคนใดจะมีข่าวว่าถูกล้อตเตอรี่ที่หนึ่ง ผู้มีพรหมวิหารธรรมก็ย่อมจะมีมุทิตาความพลอยยินดีด้วย ตรงกันข้ามกับฝ่ายที่มีความอิจฉาริษยาเกิดขึ้น

บางทีเมื่อมีผู้ศึกษาเล่าเรียนสำเร็จ มีการประกาศความสามารถพิเศษ เช่นสอบได้คะแนนสูงสุดถึงระดับเกียรตินิยม ผู้อบรมพรหมวิหารธรรมอยู่ก็จะพลอยยินดีด้วย เหมือนผู้นั้นเป็นลูกหลานที่รักที่ชอบใจคนหนึ่ง ส่วนผู้ขาดพรหมวิหารธรรมจะไม่รู้สึกพลอยยินดีด้วย และที่แรงหน่อยก็จะถึงกับเกิดความอิจฉาริษยาแทนลูกหลานของตน หรือถ้าตนเองก็อยู่ในข่ายที่จะสามารถได้รับเกียรติเช่นนั้นด้วย แต่ไม่ได้มีเกียรติเช่นนั้น ก็อาจจะเกิดความอิจฉาริษยาได้ อย่าว่าแต่จะถึงกับพลอยมีมุทิตาความพลอยยินดีด้วยเลย

ขอให้พยายามทำความมั่นใจ ให้เกิดขึ้นเสียก่อนว่า ความพลอยยินดีด้วยหรือมุทิตานั้น มีในผู้ใด จะไม่ทำให้ผู้นั้นเสียเปรียบอย่างแน่นอน มีแต่จะทำให้ได้เปรียบ ได้มีจิตใจที่มีความสงบสุขแจ่มใส ก็เห็นง่าย ๆ เวลาดีใจกับเวลาหงุดหงิดไม่สบายใจแตกต่างกันอย่างไร พอใจจะเป็นแบบไหน ความพลอยยินดีด้วย กับความหมั่นไส้อิจฉาเมื่อผู้อื่นได้ดีก็แตกต่างกันเช่นนั้น

ความพอใจ

พุทธศาสนสุภาษิตบทหนึ่งกล่าวไว้แปลความว่า "ไม่พึงดูหมิ่นลาภของตน ไม่ควรเที่ยวปรารถนาลาภของผู้อื่น ภิกษุปรารถนาลาภของผู้อื่นอยู่ ย่อมไม่บรรลุสมาธิ"

พุทธศาสนสุภาษิตนี้ก็หมายถึงให้พอใจในลาภผลของตน ได้เท่าไรพอใจเท่านั้น มีความสันโดษหรือมีความพอไม่ดิ้นรนจะมีจะได้สิ่งที่ยังไม่มีไม่ได้ โดยเฉพาะที่เป็นของผู้อื่น ความพอเท่านั้นที่จะทำให้เกิดความสงบใจ และความสงบใจนั่นแหละคือความสบายใจ ผู้ไม่หยุดความต้องการปรารถนา จิตใจย่อมกวัดแกว่งซัดส่าย หาความสงบไม่ได้ ที่ท่านกล่าวว่าไม่มีสมาธิ นั่นก็คือมีแต่ความวุ่นวาย ไม่สงบ ไม่เย็น ไม่เป็นสุข

ลองนึกถึงคำว่าวุ่นวาย ควบคู่กันไปกับคำว่าสงบสุข แล้วลองดูความรู้สึกของตนว่า คิดว่าความรู้สึกอย่างไหนที่น่ายินดีพอใจ เพียงคำว่าวุ่นวายที่เป็นตัวหนังสือก็อาจรู้สึกได้ชัดเจนแล้วว่าไม่ไหว ไม่น่าปรารถนาต้องการ น่าหลีกหนีให้ไกลแสนไกล ที่ไหนวุ่นก็ไม่มีผู้ใดอยากไปสู่ที่นั้น มีแต่จะอยากหลบ

หลีกให้พ้น ตรงกันข้ามที่ไหนสงบสบายใคร ๆ ได้ยินได้รู้ ก็มีแต่จะอยากไปสู่

ที่สงบที่ไหน ๆ อันเป็นที่สงบภายนอกบางที่เราก็อาจไปถึงได้ แต่บางทีก็ไม่อาจไปถึงได้ หรือบางทีก็ไม่มีสถานที่เช่นนั้นสำหรับเรา อาจจะมีแต่สำหรับผู้อื่น บางทีเรารู้อยู่ว่ามีสถานที่ที่สงบสบายอยู่ที่นั่นที่นี่ แม้ว่าเราจะอยากเข้าไปสู่สถานที่นั้น แต่บางที่เราก็ไม่มีสิทธิจะเข้าไปสู่สถานที่นั้นเพื่อรับความสงบสุขอันเป็นที่ปรารถนานั้นได้ นั่นเป็นที่สงบภายนอก คือนอกจากตัวเราเอง นอกจากใจเราเอง แต่ถ้าที่สงบสุขนั้นเกิดขึ้นในตัวเราเอง เกิดขึ้นในใจเราเองเราย่อมสามารถได้รับความสงบสุขนั้นได้อย่างเต็มที่ ไม่มีผู้ใดจะอาจหวงกันกีดกันเราไม่ให้ได้รับความสงบสุขนั้นได้เลย

เมื่อความจริงเป็นเช่นนี้ ก็น่าจะคิดให้ดี คิดให้ลึกซึ้งว่าควรหรือไม่ที่เราจะพยายามสร้างความสงบสุขขึ้นในตัวเราเอง ในใจเราเอง เพื่อว่าเราจะได้เป็นเจ้าของความสงบสุขนั้น ไม่มีผู้ใดมาถือเป็นเจ้าของและกีดกันเราให้พ้นไปได้ อันความสงบสุขในใจตนเองของแต่ละคนนั้นมีคุณลักษณะพิเศษที่ให้ความสุขความสงบความเย็นสบายใจยิ่งไปกว่าความสงบสุขภายนอกมากมายนัก

อยู่กับความวุ่นความร้อนกันมาคนละนานนักแล้ว ทั้งความวุ่นความร้อนภายนอก และความวุ่นความร้อนภายในกายในใจของตนเอง เมื่อมารู้มาเข้าใจว่าความสงบความเย็นในใจตนสร้างให้เกิดมีขึ้นได้เช่นนี้ ก็น่าเหลือเกินที่จะควรพยายามสร้างความสงบความเย็นขึ้นในใจตนให้ได้ จะได้หลบพ้นจากความยุ่งความร้อนภายนอก เข้าไปมีความสุขตามลำพัง

ตนได้ และการสร้างความสงบความเย็นที่ทำได้ง่าย ๆ ประการหนึ่งก็คือ ให้พยายามระงับความต้องการให้มากที่สุดเท่าที่จะสามารถทำได้ เห็นอะไรพบอะไรที่ไม่ใช่ของตนก็อย่าต้องการนำไปเป็นของตน อย่านึกฝันวาดภาพว่าจะมีนั่นได้นี่ที่ท่านมีท่านได้กันอยู่ เพราะความคิดนึกมุ่งมาดปรารถนาเช่นนั้นทำให้เกิดความร้อนความไม่สงบของใจ พยายามห้ามใจตนเองไม่ให้ปรุงคิดเห็นอะไร ๆ ทั้งหลายเป็นสิ่งน่าใคร่น่าปรารถนาต้องการ เพราะเมื่อเกิดความปรารถนาต้องการขึ้นแล้วความดิ้นรนเร่าร้อนย่อมตามมา ความสงบย่อมเกิดไม่ได้ความสุขย่อมมีไม่ได้ ซึ่งแม้พิจารณาให้ดีแล้วก็จะเห็นว่าไม่ควรเลยที่จะต้องได้รับความทุกข์เช่นนั้น ด้วยการก่อของตนเองความทุกข์ที่ผู้อื่นก่อให้ก็มากนักหนากันอยู่แล้วในทุกวันนี้ ควรหรือที่จะสร้างทุกข์ให้ตนเองด้วย สร้างความสงบเย็นให้ตนเองดีกว่า

ความไม่รักตน

พุทธศาสนสุภาษิตบทหนึ่งแปลความว่า ตนแลเป็นที่รักอย่างยิ่ง

ความหมายของพุทธศาสนสุภาษิตบทนี้ ดูเหมือนจะง่ายเข้าใจกันได้ทุกคนไป เพราะทุกคนคิดว่าเรารักตัวเองเป็นอย่างยิ่ง คิดพูดทำทุกสิ่งทุกอย่างด้วยความรักตัวเองทั้งนั้น ทุกคนคิดเช่นนี้ เข้าใจเช่นนี้ แต่ความจริงไม่เป็นเช่นนี้ น่าจะกล่าวได้ว่า เกือบทุกคนทีเดียวที่เข้าใจไม่ถูกในการคิดพูดทำเกี่ยวกับตนเองที่ว่าเป็นที่รักอย่างยิ่ง เพราะถ้าเข้าใจถูกแล้วการคิดพูดทำเพื่อตนเองซึ่งเป็นที่รักอย่างยิ่งก็จะเป็นอีกรูปแบบหนึ่ง

ทุกวันนี้ มีการคิดพูดทำที่แสดงความไม่รักตัวอยู่เป็นอันมาก แต่ก็ยังเข้าใจผิดกันว่าการคิดการพูดทำทั้งหลายนั้นเป็นการรักตัวเอง บางทีก็น่าจะเข้าใจผิดเช่นนั้น เพราะการคิดพูดทำโดยมุ่งประโยชน์ตน ก็น่าจะเป็นการแสดงความรักตน ถ้าคิดพูดทำโดยไม่มุ่งประโยชน์ตนแล้วจะเป็นการรักตนได้อย่าง

ไร และก็มีผู้ใดเล่าที่ไม่คิดพูดทำโดยมุ่งประโยชน์ ทุกคนคิดพูดทำโดยมุ่งประโยชน์ตนด้วยกันทั้งนั้น

ตนแลเป็นที่รักอย่างยิ่ง ในพุทธศาสนสุภาษิตเป็นการเตือนให้ระลึกรู้ว่าต้องรักษาตนให้ดี รวมทั้งให้เป็นผู้ได้ประโยชน์ต่าง ๆ ด้วย แต่ประโยชน์ต่าง ๆ ที่พึงหาให้ตนจะต้องเป็นประโยชน์แท้จริง ไม่ใช่โทษที่แฝงมาในรูปของประโยชน์ ประโยชน์ที่ปิดบังเร้นโทษไว้ภายในนั้นมีเป็นอันมาก ยากที่แม้ไม่พินิจพิจารณาให้รอบคอบแล้วจะแลไม่เห็น จะเห็นแต่เพียงประโยชน์เพียงผิวเผิน และแม้จะได้รับประโยชน์ก็จะได้เพียงเล็กน้อยชั่วครู่ชั่วยาม หลังจากนั้นก็จะได้รับโทษเป็นอันมาก ทำเช่นนี้กล่าวได้ว่าทำไปอย่างไม่คำนึงให้ถูกต้องว่าตนแลเป็นที่รักอย่างยิ่ง เมื่อรักผู้ใดสิ่งใดอย่างยิ่งก็เป็นธรรมดาที่จะต้องระวังรักษาไม่ให้เกิดโทษ

ผู้ที่เห็นว่าตนเป็นที่รักอย่างยิ่ง ส่วนมากมักจะมุ่งแสวงหาลาภยศให้แก่ตน คิดว่าเมื่อตนมีลาภมียศก็เท่ากับตนมีคุณสมบัติสมกับเป็นที่รักของตน ถ้าเป็นลาภยศที่ได้มาด้วยความสุจริต ได้มาอย่างเหมาะสมถูกต้องตามเหตุผล ก็เป็นการถูกต้องที่จะมอบให้กับผู้เป็นที่รักอย่างยิ่งคือตนนี้เอง แต่ถ้าแสวงหาลาภยศอย่างไม่สุจริตอย่างไม่เหมาะสม เพื่อมอบให้แก่ตนด้วยความคิดว่า เป็นการแสดงความรักที่ถูกต้องแก่ตนเอง เช่นนี้ก็ไม่ถูก เป็นการไม่รักตน เป็นการไม่ถือว่าตนเป็นที่รักอย่างยิ่ง

รักตนต้องถนอมห่วงใยรักษา รักตนอย่างยิ่งต้องถนอมห่วงใยรักษาอย่างยิ่ง อย่าว่าแต่ความสกปรกมากมาย เป็นความเสื่อมเสียชื่อเสียงอย่างมากเลย แม้แต่ความมัวหมอง

เพียงเล็กน้อย ผู้ที่รักตนมีตนเป็นที่รักอย่างยิ่งก็ไม่พึงทำ ยิ่งไปกว่านั้น ผู้มีตนเป็นที่รักอย่างถูกต้อง ยังไม่เพียงรักษาแต่ชื่อเสียงเกียรติยศ อันเป็นความงดงามภายนอกเท่านั้น ยังตั้งใจรักษาจิตใจ อันเป็นสมบัติภายในให้งดงามล้ำค่าอย่างยิ่งอีกด้วย

ผู้มีปัญญายิ่งทั้งหลายที่ท่านพยายามอบรมปัญญาที่ถูกที่ชอบ เพื่อให้ปัญญานั้น ชำระล้างความสกปรกเศร้าหมองของใจออกให้หมดสิ้น ก็เพราะท่านเห็นว่าตนเป็นที่รักของตนอย่างยิ่ง ความโลภความโกรธความหลง ล้วนเป็นเครื่องเพิ่มความสกปรกเศร้าหมองของจิต เมื่อท่านรู้จริงว่าตนแลเป็นที่รักอย่างยิ่ง ท่านจึงพยายามชำระล้างความสกปรกนั้น เพื่อให้ลดน้อยจากจิตใจ จนถึงให้หมดไปในที่สุด ที่ท่านสอนให้ละความโลภความโกรธความหลงก็เพราะท่านมุ่งให้รักษาตนให้มีค่าสมกับมีตนเป็นที่รักอย่างยิ่ง ผู้ใดไม่รู้สึกว่าตนแลเป็นที่รักอย่างยิ่งก็อาจจะไม่ต้องปฏิบัติตามที่ท่านสอนไว้นี้ แต่ถ้าผู้ใดคิดว่าตนแลเป็นที่รักอย่างยิ่ง ก็ขอให้ปฏิบัติละโลภโกรธหลงตามที่ท่านสอนไว้เถิด

ความรักตน

พุทธศาสนสุภาษิตบทหนึ่งแปลความว่า ความรักอื่นเสมอด้วยตนไม่มี

ความหมายของพุทธศาสนสุภาษิตบทนี้ ก็ทำนองเดียวกับบทที่นำมากล่าวแล้ว ที่แปลความว่า ตนแลเป็นที่รักอย่างยิ่ง แต่บทนี้ความชัดกว่า หนักแน่นกว่า ชี้บอกลงไปว่าตนเป็นที่รักที่สุด ไม่มีผู้ใดเป็นที่รักของตนยิ่งกว่าตนเอง ซึ่งทุกคนคงจะต้องรับรองว่าเป็นความจริง เพราะความมีตนเป็นที่รักที่สุดนี้แหละที่ทำให้ผู้มีปัญญาไม่เพียงพอ คิดพูดทำความไม่ดีได้ต่าง ๆ โดยคิดว่าคิดพูดทำเพื่อประโยชน์ของตนผู้เป็นที่รักที่สุด คิดเพื่อให้ได้มา พูดเพื่อให้ได้มา ทำเพื่อให้ได้มา เท่านั้นเพียงพอ และผู้มีปัญญาน้อยคิดว่า มีความรักตนมากจะทำดังกล่าวได้ ทั้ง ๆ ที่ความจริงนั้น การคิดพูดทำเพื่อให้ได้มา ไม่เป็นการเพียงพอที่จะแสดงว่า ตนเป็นที่รักของตนที่สุด ต้องให้การคิดพูดทำเพื่อให้ได้มานั้นเป็นไปอย่างถูกต้อง เป็นไปอย่างสุจริตด้วย เป็นไปโดยไม่เบียดเบียนผู้อื่นด้วย นั่นแหละจึงจะเป็นการถูกต้อง เป็นการมีตนเป็นที่รักอย่างที่สุดจริง

นอกจากนั้น พุทธศาสนสุภาษิตบทที่ว่า ความรักอื่นเสมอด้วยตนไม่มีนี้ ไม่มุ่งเพียงให้ทุกคนคำนึงถึงแต่ตนเองเป็นใหญ่ เป็นที่ตั้ง แต่มุ่งให้คำนึงถึงผู้อื่นทุกคนด้วย ว่าทุกคนล้วนมีตนเป็นที่รักที่สุดด้วยกันทั้งนั้น เรารักตัวเราที่สุด ผู้อื่นก็รักตัวเขาที่สุด จะคิดจะพูดจะทำอะไรทั้งนั้น ต้องไม่ลืมนึกถึงพุทธศาสนสุภาษิตบทนี้ นึกไว้ให้ฝังมั่นลงเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับใจได้เพียงไรก็จะดีเพียงนั้น เรารักตัวเรา คนอื่นเขาก็รักตัวเขา เราไม่อยากให้ใครเขาทำอะไรเรา คนอื่นก็ไม่อยากให้เราทำเช่นนั้น แก่ตัวเขาเหมือนกัน เราอยากให้ใครทำดีกับเราอย่างไร คนอื่นก็อยากให้เราทำดีกับตัวเขาอย่างนั้น ขอให้พยายามทบทวนความคิดนี้ให้บ่อยที่สุด เท่าที่จะมีสตินึกได้แล้วจะเป็นคุณแก่ตนเองอย่างยิ่ง การคิดพูดทำทั้งหมดจะเป็นไปอย่างดีที่สุด ไม่เป็นการทำร้ายผู้อื่น ไม่เป็นการเบียดเบียนผู้อื่น

ผู้ใดสามารถรักษาจิตใจ รักษาวาจา รักษาการกระทำให้เป็น เพื่อไม่เป็นการให้ทุกข์ให้ร้อนแก่ผู้อื่นนั้น ไม่เรียกว่าเป็นการทำเพื่อผู้อื่น ไม่เรียกว่าเป็นการถือผู้อื่นว่าเป็นที่รักของตน แต่เป็นการทำเพื่อตนเอง เป็นการถือว่าตนเป็นที่รักของตนอย่างยิ่ง ไม่มีความรักอื่นเสมอด้วยตน

พิจารณาไม่ต้องให้ลึกซึ้งเท่าไร ก็น่าจะเห็นได้ชัดเจนว่าเป็นจริงเช่นนั้น ผู้ที่สามารถรักษากายวาจาใจตนให้ดีได้นั้นก็คือผู้ที่รักตนอย่างยิ่งนั่นเอง เพราะความรักตนอย่างยิ่ง จึงทำให้ประพฤติปฏิบัติดี เพื่อให้ตนเป็นคนดี คนที่ถือเอาการได้มาด้วยวิธีต่าง ๆ ไม่เลือกสุจริต ทุจริตไม่ใช่คนรักตนเอง คนที่มีกิริยาวาจาหยาบคาย ก้าวร้าว ทิ่มแทงหลอกลวงไม่ใช่คน

รักตนเอง ไม่ใช่คนที่จะทำให้ตนเองสวัสดีได้ ตรงกันข้ามที่ทำเช่นนั้นเป็นการไม่รักตน แม้ว่าตนจะคิดว่าเป็นการที่ทำเพราะไม่รักผู้อื่นก็ตาม แต่ความจริงแท้เป็นการไม่รักตน เป็นการทำให้ตนต่ำทราม เมื่อคิดจะชั่ว พูดชั่ว ทำชั่วเมื่อใด ขอให้นึกถึงตนเอง นึกว่าตนเองเป็นที่รัก จึงไม่ควรทำลายตนเอง เหมือนตนเองเป็นที่รังเกียจเกลียดชังอย่างยิ่ง จนถึงต้องทำลายเสีย การคิดชั่วพูดชั่วทำชั่วคือการทำลายตนอย่างแน่แท้

พุทธศาสนสุภาษิตอีกบทหนึ่งกล่าวไว้แปลความว่า ถ้ารู้ว่าตนเป็นที่รัก ก็ควรรักษาตนนั้นให้ดี

พุทธศาสนสุภาษิตบทนี้เตือนใจด้วยคำอันไพเราะยิ่งนัก ควรยิ่งนักที่จะได้รับความสนใจอย่างยิ่ง ถ้ารู้ว่าตนเป็นที่รัก ก็ควรรักษาตนนั้นให้ดี ขอให้ทบทวนคำเตือนนี้ให้เสมอ แล้วจะรู้สึกว่าเป็นคำเตือนที่สุภาพ อ่อนโยนและไพเราะลึกซึ้ง เมื่อทบทวนคำเตือนนี้แล้ว ก็น่าจะนึกเลยไปว่า ผู้กล่าวคำเตือนได้เช่นนี้ ต้องมีความปรารถนาดีอย่างที่สุดต่อเราทุกคน จึงควรเคารพท่าน ให้ความสนใจ และปฏิบัติให้เป็นไปตามคำของท่าน เพื่อเป็นการตอบแทนพระคุณและน้ำใจที่งดงามของท่านซึ่งมีต่อเราทั้งหลาย

มีใครบ้างหรือที่ไม่รู้ว่าตนเป็นที่รัก ต้องไม่มีเป็นอันขาด ทุกคนทีเดียวที่รู้ว่าตนเป็นที่รัก แต่ไม่มากคนนักที่รู้เลยไปถึงว่าเมื่อรู้ว่าตนเป็นที่รัก ก็ควรรักษาตนนั้นให้ดี และแม้จะรู้เลยไปถึงท่อนหลังของคำเตือนนี้ก็มักจะปฏิบัติไม่ถูก คือไม่ได้รักษาตนให้ดีจริง เป็นเพียงแต่คิดว่าได้รักษาตนดีแล้ว ทั้ง ๆ ที่ความจริงนั้นเป็นการทำลายตนเสียด้วยซ้ำ ตัวอย่างมีปรากฏให้เห็นเป็นอันมากในทุกวันนี้ ผู้ที่เห็นแก่ตัว มุ่งลาภผลให้เกิด

แก่ตัวโดยไม่คำนึงให้รอบคอบ แม้จะบังเอิญเกิดลาภเกิดผลได้ลาภได้ผล ก็ไม่หมายความว่าจะเป็นการได้ลาภได้ผลที่ดียั่งยืนสืบไป ผลไม่ดีย่อมเกิดตามมาได้อย่างแน่นอนจากความไม่พิจารณาให้รอบคอบนั้น แม้จะเป็นการเริ่มต้นที่เจ้าตัวคิดว่าทำเพื่อตัวเอง เพราะมีความรักตัวเองอย่างยิ่ง

การรักษาตัวเองของผู้ที่รักตนเองนั้น มีความหมายถูกต้องอยู่ที่ว่าต้องรักษาตนเองให้เป็นตนที่ดี จะได้ลาภได้ยศได้สรรเสริญหรือไม่อย่าถือว่าสำคัญ แต่สำคัญที่ต้องรักษาให้ดีให้ได้ คิดอย่างไรพูดอย่างไรทำอย่างไรก็ตาม ที่จะให้เป็นความดีขึ้นมาแล้ว ต้องทำอย่างนั้น มุ่งความดีเป็นสำคัญ มุ่งให้ตนมีความดีเป็นสำคัญ นั่นแหละที่กล่าวว่าเป็นการรักษาตนให้ดี มีความดีแล้ว รักษาความดีนั้นไว้ได้ ส่งเสริมให้ดียิ่งขึ้น นั่นแหละสำคัญ นั่นแหละเป็นการรักษาตนให้ดีที่ถูกต้อง ที่จะให้คุณสถานเดียว ไม่มีให้โทษแต่อย่างใดเลย

คนจะเป็นคนดีได้ต้องสำคัญที่มีจิตใจดีก่อน เพราะใจเป็นใหญ่ ใจเป็นประธาน ทุกสิ่งสำเร็จด้วยใจ รักษาใจให้ดีได้เพียงไร ก็เรียกว่ารักษาตัวให้ดีได้เพียงนั้น ใจที่เต็มไปด้วยความโลภความโกรธความหลงมากเพียงไร คนที่มีใจนั้นครองอยู่ก็จะเป็นตนที่ดีไม่ได้เพียงนั้น ความรักตนของผู้มีใจเช่นนั้นย่อมไม่เป็นความรักที่ถูกแท้ ไม่นำให้เกิดผลดีแก่ตนอย่างไร ทำใจให้ลดความโลภความโกรธความหลงได้มากเพียงไร แม้จะไม่รู้สึกว่ารักตน แต่นั่นก็เป็นความรักตน เป็นการสามารถรักษาตนได้มากเพียงนั้น

ความโลภความโกรธความหลงนี้สำคัญที่สุด รักษาไว้ในใจตนเพียงใด ก็เท่ากับมีศัตรูผู้ทำลายอยู่ใกล้ตนเพียงนั้น

รักษาตนให้ดีไม่ได้เพียงนั้น ทำลายความโลภความโกรธความหลงได้เพียงใดก็เท่ากับทำลายศัตรูได้เพียงนั้น รักษาตนได้ดีเพียงนั้น สรุปแล้วก็คือความโลภความโกรธความหลงนั่นแหละเป็นความสำคัญ จะทำให้เราดีหรือเราชั่วก็ที่กิเลสสามกองนี้นั่นเอง ฉะนั้นอย่าปล่อยกิเลสสามกองนี้ให้เป็นไปตามอำเภอใจ ต้องตั้งใจควบคุมให้อยู่ในอำนาจ ต้องพยายามทำลายให้หมดสิ้นไปให้จงได้ ตั้งใจทำให้จริงจัง แล้วจะได้ผล เป็นการรักษาตนให้ดีสมกับที่ตนเป็นที่รักของเรา

ความรู้จักกาล

ความรู้จักกาลคือความรู้จักกาลเวลาว่าเวลาไหนควรทำอะไร เวลาไหนไม่ควรทำอะไร เวลาไหนควรพูดอย่างไร ไม่ควรพูดอย่างไร เวลาใดควรคิดอย่างไร ไม่ควรคิดอย่างไร ความรู้จักกาลเวลานี้มีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งแก่ทุกคน ผู้ที่ทำผิดทำพลาดไม่ได้รับผลสำเร็จเท่าที่ควร หรือล้มเหลวไปเลยเป็นจำนวนมากเกิดจากความไม่รู้จักกาลเวลา ตัวอย่างก็ไม่ยาก ทุกคนอาจยกตัวอย่างให้ตนเองเข้าใจได้ด้วยกันทุกคน เช่นถึงเวลาควรศึกษาเล่าเรียนก็ไม่ศึกษาเล่าเรียน กลับใช้เวลาไปทำสิ่งอื่นเช่นไปเที่ยวเตร่ คบเพื่อนฝูงที่มิใช่นักเรียนนักศึกษา ดังนี้ย่อมทำให้ไม่ได้ความรู้ในวัยที่ควรได้รับความรู้ เมื่อกาลเวลานั้นผ่านพ้นไปก็หมดโอกาสจะเรียกคืนมา ทำให้ขาดประโยชน์สำคัญคือความรู้ หรือกาลเวลาควรทำงานเก็บหอมรอมริบเพื่อไว้ใช้จ่ายในเวลาที่ไม่สามารถทำงานการได้แล้ว ก็ไม่ทำงานการให้มีรายได้ใช้สอยและเก็บออมรอมริบไว้ ครั้นถึงเวลาที่จำเป็นต้องมีเงินใช้และไม่มีทางได้เสียแล้วก็จะลำบาก หรือกาลเวลาควรสามัคคีกันเพื่อความมั่นคงของชาติ

ศาสนาพระมหากษัตริย์ก็ไม่สนใจ ไปสนใจทำอื่นเสียหมด เช่นนี้ย่อมมีโทษ ทั้งแก่ตนเองและแก่ส่วนรวม

ความรู้จักกาลเวลาดังกล่าวนี้ที่จริงแล้วอาศัยความรู้จักเหตุและความรู้จักผล หรือความมีปัญญานั่นเอง ผู้ไม่รู้จักเหตุไม่รู้จักผลย่อมยากจะรู้จักว่ากาลใดควรทำอะไร กาลใดไม่ควรทำอะไร จึงมักจะทำทุกสิ่งไปตามที่เกิดความปรารถนาต้องการจะทำเท่านั้น อยากพูดอะไรเมื่อไรก็พูดออกไป อยากทำอะไรเมื่อไรก็ทำลงไป ไม่พินิจพิจารณาให้รู้ว่าพูดออกไปแล้วทำลงไปแล้วจะเกิดผลดีผลร้ายอย่างไรหรือไม่ หรือจะไม่เกิดผลอะไรเลย เสียเวลาพูดเสียเวลาทำไปเปล่า ๆ

ตรงกันข้ามกับผู้รู้จักกาลเวลา คือมีปัญญารู้จักเหตุผลว่าทำอะไรเมื่อไรจะเกิดผลอย่างไร ดีหรือชั่วอย่างไร เมื่อมีปัญญารู้แล้วก็ปฏิบัติให้ถูกต้อง ไม่พูดไม่ทำให้ผิดกาลผิดเวลาโอกาสที่จะได้รับผลดีผลสำเร็จจึงมีมากกว่าทำส่งเดชเรื่อยไปเปรียบง่าย ๆ ก็เหมือนหน้าหนาวนอนไม่ใส่เสื้อหนา ๆ ไม่ห่มผ้ากันหนาว ครั้นถึงหน้าร้อนก็ใส่เสื้อหนาวห่มผ้านวม เช่นนี้ผลก็ย่อมเป็นดังที่รู้กัน คือหน้าหนาวก็จะหนาวจนนอนไม่หลับ หน้าร้อนก็จะร้อนจนนอนไม่หลับ เหตุเพราะไม่รู้จักกาล ตัวอย่างง่าย ๆ ที่ยกมากล่าวนี้ก็ใช้ได้กับการไม่รู้จักกาลเวลาทุกเรื่องเพราะผลก็จะเป็นทำนองเดียวกับที่กล่าวแล้วนั่นเอง

ทุกคนจึงควรคำนึงถึงเรื่องกาลเวลาให้มาก จะคิดอะไรทำอะไรพูดอะไร คำนึงให้รอบคอบ ว่าเป็นเวลาควรคิดควรพูดควรทำอย่างไร อย่าผลุนผลันทำไปตามอารมณ์ หัดคิดหัดใคร่ครวญให้ละเอียดถี่ถ้วนในทุกเรื่องทุกเวลา ไม่ใช่เวลา

พูดเรื่องนั้นก็อย่าพูดเรื่องนั้น ไม่ใช่เวลาทำเรื่องนี้ก็อย่าทำเรื่องนี้ อย่าตามใจตนเองให้พูดให้ทำในเมื่อยังไม่ถึงกาลยังไม่ใช่เวลา เพราะจะเป็นการเสียแรงเปล่า ไม่สำเร็จเท่าที่ควร

ความรู้จักบุคคล

ความรู้จักบุคคล บุคคลก็คือคนนั่นเอง ความรู้จักบุคคลก็คือความรู้จักคน คนไหนเป็นอย่างไร ดีหรือร้าย ซื่อหรือคด ควรคบหรือไม่ควรคบ ดังนี้เป็นต้น ผู้ที่รู้จักบุคคลแม้โดยสมควรดังกล่าวมาเรียกได้ว่าเป็นผู้มีสัปปุริสธรรมข้อความรู้จักบุคคล จักเป็นเครื่องค้ำจุนส่งเสริมตนให้เป็นคนดี สมกับที่สมเด็จ-พระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงสอนสัปปุริสธรรมไว้ว่าเป็นธรรมของสาธุชนคนดี

ผู้ที่ขาดสัปปุริสธรรมข้อนี้ย่อมไม่รู้ว่าควรจะคบหาสมาคมกับคนผู้ใด พบใครเข้าใกล้ใครก็จะถือเป็นเพื่อนเป็นมิตรสนิทรักใคร่ไว้วางใจไปหมด ถ้าบังเอิญไม่พบคนชั่วคนร้ายก็จะบังเอิญได้พบความสวัสดีได้ แต่ถ้าไปพบคนชั่วคนร้ายก็จักไม่สวัสดี การคบคนสำคัญอย่างยิ่ง คนทั้งหลายนั้นเมื่อเห็นคนที่เราคบก็มักจะรู้ว่าเราเป็นคนเช่นไร มีคำกล่าวว่าคบคนเช่น-ไรก็ย่อมเป็นเช่นคนที่ตนคบ นี้เป็นเครื่องชี้ชัดว่าการคบคนนั้นมีความสำคัญแก่ทุกคนอย่างยิ่ง การคบคนมีความสำคัญเพียงไร

การรู้จักคนก็มีความสำคัญเพียงนั้น ถ้ารู้จักคนแล้วว่าเป็นเช่นไรก็ย่อมสามารถเลือกคบคน หลีกเลี่ยงคนไม่ดีได้

นอกจากจะรู้จักเลือกคบคนได้ถูกต้องแล้ว ถ้ารู้จักว่าใครเป็นคนอย่างไร มีความดีทางไหน มีความรู้ความสามารถในเรื่องใดเพียงใด ก็ย่อมได้เปรียบ ได้ประโยชน์ เพราะจะสามารถใช้คนให้ถูกเรื่อง เรื่องไหนควรมอบให้คนไหนทำ ก็จะมอบได้ถูกต้อง ไม่เสียหาย เรื่องไหนไม่ควรมอบให้คนไหนก็จะรู้ถูกต้อง

มีคนเป็นอันมากที่ได้รับความเสียหายเพราะผู้ที่ใกล้ชิด ทั้งนี้ก็เพราะไม่รู้จักเลือกว่าใครดีใครไม่ดี ใครควรมอบความไว้วางใจให้มากเพียงใดในเรื่องใด ใครควรหลีกให้พ้น ไม่เพียงเสียหายเกี่ยวกับผลประโยชน์เป็นทรัพย์สินเงินทองเท่านั้นที่อาจเกิดได้จากการไม่รู้จักบุคคล แต่อาจเสียหายถึงชื่อเสียงเกียรติยศส่วนตนก็ได้ เสียหายถึงประเทศชาติก็ได้ โดยเฉพาะถ้าตนเป็นคนสำคัญมีส่วนเกี่ยวพันอยู่กับงานของชาติ

การจะดูให้รู้จักบุคคลนั้นว่าไปที่จริงแล้วเหมือนไม่ยาก แต่ก็ไม่ใช่ของง่าย เพราะคนนั้นไม่ใช่ว่าจะเปิดเผยความเป็นจริงของตนให้ปรากฏชัดเจนเสมอไป ทุกคนมีความสามารถเพียงพอที่จะหลอกผู้ที่ตนต้องการหลอกได้ว่าตนเป็นคนดี เป็นหน้าที่ของทุกคนที่ไม่อยากถูกหลอกที่จะต้องป้องกันตนเอง ต้องรอบคอบในการพิจารณาว่าคนไหนที่มาหลอกเพื่อประโยชน์เขาโดยไม่คำนึงถึงความเสียประโยชน์ของเรา หรือของประเทศชาติของเรา ถ้าอยากจะรู้จักบุคคลต้องใช้สติปัญญาพิจารณาให้รอบคอบ พยายามตัดอคติคือความลำเอียงต่าง ๆ ออกเสียให้

พ้นใจในขณะที่จะพิจารณาหาความจริงในบุคคลแต่ละคนว่าเขาเป็นเช่นไร

ผู้ที่มีอคติคือลำเอียงเพราะรักชอบ เช่นรักชอบหน้าตาท่าทางหรือพอใจเรื่องราวที่เขากล่าวเล่าบอกเพื่อให้เชื่อ ก็มีทางจะไม่รู้จักบุคคลให้ตรงตามความจริงได้ ผู้ที่มีอคติเพราะเกลียดโกรธ เช่นพอเห็นหน้าตาท่าทางก็ไม่พอใจ ไม่ชอบใจ ก็มีทางไม่รู้จักบุคคลให้ตรงตามความจริงได้ ผู้ที่มีอคติเพราะหลง คือหลงเห็นผิด เขาหลอกก็เห็นว่าเขาพูดจริง เชื่อที่เขาบอกเล่าโดยไม่คิดว่าจะเป็นเรื่องที่เขาเสกสรรค์ขึ้นเพื่อหวังประโยชน์ ก็มีทางไม่รู้จักบุคคลตามความจริงได้ ผู้ที่มีอคติเพราะความกลัว ก็มีทางไม่รู้จักบุคคลตามความจริงได้ ดังนั้น ผู้จะสามารถรู้จักบุคคลได้ จึงต้องพยายามทำอคติของตนให้มีน้อยที่สุด อย่างน้อยก็ในชั่วเวลาที่จะศึกษาตัดสินให้รู้ว่าบุคคลใดเป็นอย่างไร ดีหรือชั่ว คบได้เพียงใด หรือไม่ควรคบเลย

ความรู้จักประมาณ

ความรู้จักประมาณ ความรู้จักประมาณคือรู้จักประมาณในการรับ รู้จักประมาณในการให้ รู้จักประมาณตนว่าควรรับอะไรจากใครเพียงใด ควรให้อะไรแก่ใครเพียงใด ควรวางตัวอย่างไร ควรปฏิบัติอย่างไร ให้พอเหมาะพอดี ให้พอประมาณ

ที่จริงความรู้จักประมาณเป็นธรรมที่สำคัญอย่างยิ่งประการหนึ่ง การใช้ธรรมะข้อนี้จะต้องมีสัปปุริสธรรมข้อความรู้จักเหตุและความรู้จักผลเป็นเครื่องนำ เป็นเครื่องประกอบที่สำคัญ ความเป็นผู้รู้จักเหตุกับความเป็นผู้รู้จักผลนั้นกล่าวได้ว่าเป็นปัญญา เป็นความฉลาดรู้ ถ้ามีปัญญาก็ย่อมสามารถทำสิ่งที่ถูกต้องได้ ถ้าขาดปัญญาก็ทำสิ่งที่ถูกต้องไม่ได้ หรือทำได้ยากอาจจะเป็นการถูกต้องโดยบังเอิญเท่านั้น การรู้จักประมาณก็ต้องอาศัยปัญญาเป็นอันมาก ไม่เช่นนั้นก็ยากจะรู้ว่าพอดีคือพอประมาณตรงไหนและอย่างไร มีคำที่กล่าวกันอยู่เสมอว่าทำอะไรไม่รู้จักประมาณ นั่นแหละคือเครื่องชี้แสดงว่าผู้นั้นขาดสัปปุริสธรรมข้อความรู้จักประมาณนี้

การทำทุกอย่างต้องการความรู้จักประมาณ แม้จะให้ก็ต้องรู้จักประมาณว่าควรจะให้อะไรแก่ผู้ใด ควรจะให้มากน้อยเพียงไหน ควรจะให้เมื่อไร การรู้จักประมาณในการให้เท่านั้นที่จะไม่เป็นโทษ แม้ไม่รู้จักประมาณในการให้ ไม่ว่าจะเป็นการให้ความเมตตาหรือกรุณาก็ตาม ก็ไม่เป็นคุณ แต่จะเป็นโทษได้ กรุณาจนเกินไปไม่มีประมาณว่าพอเหมาะพอดีเพียงไหนนั้นมีโทษแน่ ทั้งแก่ตนเองและแก่ผู้ได้รับกรุณา ตลอดจนถึงผู้เกี่ยวข้องทั้งหลายด้วย ความรู้จักประมาณนี้เป็นไปในทำนองเดียวกับอุเบกขา คือเมื่อรู้จักประมาณแล้ว อะไรที่เกินประมาณไปก็จะไม่ทำ ช่วยจนเกินประมาณไปก็ไม่ช่วย ให้จนเกินประมาณก็จะไม่ทำ ทำใจให้หยุดอยู่ได้เพียงเท่าที่พอ-ประมาณ เป็นทำนองเดียวกับอุเบกขาความวางใจเป็นกลางวางเฉยนั่นเอง

ความรู้จักประมาณตนเป็นจุดรวมของความรู้จักประมาณทั้งหลาย คนเราถ้ารู้จักประมาณตน คือความรู้จักตนของตนแล้วปฏิบัติให้เหมาะสม ก็ย่อมจะเป็นผู้ที่คนดีไม่อาจตำหนิติเตียนได้ ตนเองก็ไม่ติเตียนตนเอง นี่ไม่หมายความว่าให้เป็นผู้อ่อนให้ผู้อื่นเสมอไป ประมาณตนถูกต้องนั้นอาจจะเป็นการประมาณตนถูกต้องว่าตนเป็นคนสามารถในทางไหนเพียงไรตนเป็นคนสำคัญอย่างไรเพียงไหน เมื่อประมาณตนถูกก็จักไม่ถูกล่อให้หลงผิดได้ง่าย เมื่อจะคิดจะพูดจะทำอะไร เมื่อรู้ความสำคัญของตน รู้ค่าของตน ก็จะรอบคอบระวังความคิดคำพูดและการกระทำของตนไม่ให้เป็นทุกข์โทษภัยแก่ตนเองหรือแก่ใครทั้งหลาย แต่อาจยังให้เกิดคุณเกิดประโยชน์ขึ้นได้ ทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น

คนไม่รู้จักประมาณตนนั้นมักเป็นคนทะเยอทะยาน มักใหญ่ใฝ่สูง ขี้อิจฉาริษยา หาความสุขยากเพราะมีแต่ความร้อนใจ แต่ในด้านตรงกันข้าม คนไม่รู้จักประมาณตนอีกแบบหนึ่งมักจะเป็นคนพ่ายแพ้แก่คนชอบโอ้อวดทั้งหลาย ยอมให้เขายกตนเหนือกว่า เพราะตนเองไม่รู้ว่าตนนั้นสูงหรือต่ำกว่าเขาเพียงใด บางทีตนเองดีกว่าเขาสูงกว่าเขาแต่ก็พ่ายแพ้แก่ชั้นเชิงของผู้ที่ต่ำกว่า ทั้งนี้เพราะความไม่รู้จักประมาณตน ไปประมาณตนผิดไปจากที่ตนเป็นจริง เช่นนี้ก็ผิดหลักสัปปุริสธรรมที่พระพุทธองค์ทรงยกว่าเป็นธรรมของสาธุชนคนดีเหมือนกัน.

ความยินดีและความยินร้าย

ความยินดีและความยินร้ายเป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง เกิดขึ้นแล้วย่อมดับ ดังนั้นความยินดีและความยินร้ายจึงเป็นทุกข์เป็นโทษ แม้มีสติสำนึกรู้ความจริงนี้อยู่ขณะใดเวลาใด ขณะนั้นเวลานั้นความยินดียินร้ายย่อมไม่เกิด หรือเกิดก็จะดับไปได้ในเวลาอันสั้น ความยินดีดับไปในเวลาอันสั้น อาจจะรู้สึกว่าไม่น่าพอใจอย่างไร แต่ถ้าความยินร้ายดับไปในเวลาอันสั้นจะต้องเห็นคุณของการสามารถทำให้เป็นเช่นนั้นได้ ที่จริงแล้วการดับไปอย่างรวดเร็วของความยินดีและความยินร้ายเป็นสิ่งที่ผู้บริหารจิตทั้งหลายพึงปรารถนา มีสติเห็นโทษของความยินดี-ยินร้ายไว้ให้เสมอให้การเกิดขึ้นของความยินดียินร้ายดำรงอยู่ในระยะเวลาอันสั้นที่สุด จนกระทั่งถึงไม่อาจเกิดขึ้นได้ หรือแม้จะยังเกิดอยู่บ้างก็ควรให้เป็นอย่างเล็กน้อยเบาบาง นั่นแหละถูกต้องที่สุด เป็นการฝึกอบรมทางจิตที่พึงประพฤติปฏิบัติอย่างยิ่ง

อาจจะรู้สึกว่า คนไม่มีความยินดียินร้ายก็ต้องเหมือนคนไม่มีชีวิตจิตใจ อย่างที่มีกล่าวกันว่าเฉยเมยเหมือนคนไม่มีชีวิตจิตใจ นั่นเป็นการเข้าใจไม่ถูกตามความจริง คนเฉยชาหรือเฉยเมยอย่างที่เรียกกันว่าคนไม่มีชีวิตจิตใจนั้นแตกต่างกันมากมายกับคนที่ไม่มีความยินดียินร้ายเพราะมีสติรู้ในความจริงว่าความยินดียินร้ายไม่มีคุณอย่างใดเลย มีแต่โทษสถานเดียว ความสงบอันเป็นความสุขนั้นหมายถึงความมีจิตใจสงบราบเรียบปราศจากการกระเพื่อมขึ้นหรือฟุบต่ำลง ความยินดีเป็นเหตุแห่งความฟูขึ้นของจิตใจ ความยินร้ายเป็นเหตุแห่งการฟุบแฟบ เมื่อมีความยินดียินร้ายเกิดอยู่ตราบใด ตราบนั้นความสงบของจิตใจย่อมไม่มี ความสุขก็ย่อมไม่มีด้วย แต่คนทั้งหลายเข้าใจว่าความยินดีคือความสุข เพราะปรากฏเหมือนเป็นเช่นนั้นในเวลาที่ความยินดีเกิดขึ้น แต่ถ้าพิจารณาสังเกตจิตใจเวลาความยินดีเกิดขึ้นกับเวลาความยินดีสงบความยินร้ายสงบ ก็ย่อมจะเห็นได้ว่ามีสุขกว่าเป็นอันมาก ดังนั้นจึงมีพุทธภาษิตกล่าวว่า สุขอื่นเสมอด้วยความสงบไม่มีสงบนี้คือสงบใจ คือใจสงบจากความยินดียินร้ายนั่นเอง

ใจจะสงบจากความยินดียินร้ายได้จริง ๆ และยั่งยืนนานจริง ๆ ก็ต้องเป็นใจที่กิเลสสงบได้จริง หรือสงบได้นานจริง ซึ่งออกจะไม่ง่ายนักที่จะปฏิบัติได้ถึงเช่นนั้น แต่แม้กิเลสจะยังไม่สงบจริง เช่นปุถุชนหรือสามัญชนทั่วไปนี้แหละ ถ้ามีสติสำนึกไว้เสมอว่าความยินดีความยินร้ายเป็นโทษ ไม่มีประ-โยชน์แก่จิตใจอย่างใดเลย ก็ย่อมสามารถทำให้ความยินดีความยินร้ายสงบลงได้ จิตใจมีความสุขได้ มีความแช่มชื่นได้ มิใช่เป็นแบบคนไม่มีชีวิตจิตใจเช่นที่มักกล่าวกัน

แม้ปรารถนาความสุขที่ท่านกล่าวว่าไม่มีสุขอื่นเสมอ พึงพยายามละความยินดียินร้ายเสียให้ได้มากที่สุด เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นทุกวันนี้เป็นชนวนที่จะก่อให้เกิดความยินร้ายได้มากมายยิ่งกว่าที่จะก่อให้เกิดความยินดี ดังเป็นที่รู้กันอยู่แล้ว พึงมีสติระวังใจอย่าให้ตกอยู่ใต้อำนาจความยินดี และความยินร้าย เพราะว่าเมื่อมีความยินดีก็ต้องมีความยินร้าย จะไม่ปรารถนาความยินร้ายอย่างเดียวไม่ได้ จะป้องกันความยินร้ายไม่ให้เกิดขึ้นอย่างเดียวก็ไม่ได้ เมื่อไม่ต้องการความยินร้ายก็ต้องดับความยินดีเสียด้วย ผู้ใดมีสติสำนึกรู้ในโทษของความยินดียินร้ายอยู่เสมอ เหตุการณ์รอบด้านจะไม่สามารถทำให้เกิดความทุกข์หนักได้

ความยึดมั่นถือมั่น

ความยึดมั่นถือมั่นเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ เพราะความยึดมั่นถือมั่นนี้แหละทำให้เกิดมีภพชาติ คำว่ายึดมั่นถือมั่นก็คืออุปาทาน อุปาทานคือความยึดมั่นทำให้เกิดภพชาติ และภพชาตินี้แหละเป็นทางให้เกิดความทุกข์ร้อยแปดพันประการ ทำไมจึงกล่าวว่าภพชาติทำให้เกิดทุกข์ พิจารณาดูจะเห็นได้ไม่ยากเลย ถ้าไม่เกิดแล้วความทุกข์จะมีได้อย่างไร เมื่อไม่เกิดก็ไม่แก่ไม่เจ็บไม่ตาย ไม่มีการพลัดพราก นั่นคือไม่มีความทุกข์

ทำไมความยึดมั่นถือมั่นจึงเป็นเหตุให้เกิดภพชาติ มาลองพิจารณาด้วยเหตุผลง่าย ๆ ด้วยวิธีง่าย ๆ สมมุติว่าเราคิดจะไปยังที่แห่งหนึ่ง ถ้าเรายึดมั่นว่าจะไปที่แห่งนั้นให้ได้ เราก็จะไปจนถึงที่แห่งนั้นจนได้ ถ้าเราไม่ยึดมั่นว่าจะไปให้ได้ เราก็จะไปไม่ถึง อุปาทานความยึดมั่นที่เป็นเหตุให้เกิดภพชาติก็เช่นเดียวกัน เช่นใจยึดมั่นว่าทำบุญแล้วจะต้องได้ไปสวรรค์ ก็ตั้งหน้าทำบุญด้วยความยึดมั่นว่าจะไปสวรรค์ให้ได้ เมื่อกายแตกทำลายความยึดมั่นนั้นก็จะพาไปสู่จุดหมายปลายทางที่มุ่งยึดอยู่ หรือบางคนมีอุปาทานว่าตนไม่ได้ทำบุญทำกุศลทั้งยังรู้ดีว่า

ได้ทำบาปอกุศลไว้เป็นอันมากตายแล้วต้องได้ทุคติแน่ ๆ ความยึดมั่นเช่นนี้เมื่อกายแตกสลายจะต้องไปตามความมุ่งมั่นเหมือนมุ่งหน้าจะไปที่ไหนในภพชาตินี้ก็จะไปจนถึงได้นั่นเอง

พระพุทธองค์จึงทรงสอนไม่ให้ยึดมั่นถือมั่น ไม่ว่าในเรื่องใดทั้งสิ้น เพราะถ้ายึดมั่นก็จะต้องเป็นไปตามยึดมั่น ต้องไปเสวยสุคติหรือทุคติตามความยึดมั่น จะกล่าวว่าไปนรกหรือไปสวรรค์หรือไปเกิดดีเกิดชั่วเกิดสูงเกิดต่ำตามความยึดมั่นถือมั่นก็ได้ และการเกิดนั้นไม่ว่าจะเกิดดีเกิดสูงเกิดเสวยสุขเพียงใดก็จักไม่พ้นทุกข์ไปได้เลย การไม่เกิดเท่านั้นที่จะไม่เป็นทุกข์

ความยึดมั่นถือมั่นนั้นไม่เกิดเพราะต้องการให้เกิด คือไม่ใช่ว่าอยากไปเสวยสุขก็ทำใจให้ยึดมั่นว่าอยากไปเสวยสุข ความยึดมั่นที่จะพาให้เกิดนั้นต้องเป็นความยึดมั่นจากใจจริงว่าตนจะต้องได้เสวยสุคติ มีความมั่นใจมีความยึดถือว่าตนจะได้เสวยสุข ความยึดมั่นนั่นแหละจะนำไปสู่สุคติ แต่ถ้าทำความไม่ดีทำบาปทำอกุศลไว้ก็จะเกิดความหวั่นวิตก เพราะมั่นใจว่าตนจะต้องเสวยผลกรรม ต้องไปสู่ทุคติ ความยึดมั่นนี้แหละจะนำไปสู่ทุคติ

ทำอย่างไรจะวางความยึดมั่นถือมั่นได้ นี้เป็นความสำคัญ ที่ควรจะพยายามศึกษาปฏิบัติ แต่ที่แน่แท้ก็คือ ถ้าทำบาปอกุศลมากก็ย่อมวางความยึดมั่นไม่ได้ ความหวาดวิตกในผลกรรมจะต้องทำให้เกิดการยึดมั่นอย่างแน่นอน เหมือนผู้ร้ายที่ทำผิดไว้ ย่อมเป็นไปไม่ได้ที่จะทำใจให้สบายไม่หวาดกลัวว่าจะถูกจับได้ ถึงอย่างไรก็ต้องหวาดกลัว กลัวว่าจะถูกจับและ

ต้องโทษ ความรู้สึกนี้ลบล้างไม่ได้อย่างแน่นอน คนทำบาปทำอกุศลแรงก็วางความยึดมั่นถือมั่นไม่ได้

ผู้ที่ทำบุญทำกุศลเท่านั้นจึงจะสามารถวางความยึดมั่นถือมั่นได้ แม้จะยังไม่สิ้นเชิงก็จะวางได้มากพอสมควร เพราะมีปัญญาความรู้ว่าความไม่ยึดมั่นถือมั่นจะเป็นเหตุให้พ้นทุกข์ได้จริง ทำบุญทำกุศลด้วยใจที่มีปัญญารู้ว่าความไม่เกิดเท่านั้นจะเป็นความทุกข์ แล้วก็พยายามไม่ยึดมั่นว่าตนจะต้องได้ดีเพราะผลแห่งกรรมดีที่ทำ แต่ให้ทำดีเพื่อความดีเท่านั้น คือเมื่อรู้ว่าเป็นความดีก็ทำ ไม่ได้มุ่งผลตอบแทนเป็นสวรรค์หรือสุคติ หรือลาภยศสรรเสริญสุขอย่างใด เรียกว่าไม่ยึดมั่นถือมั่นในผลของการทำดีนั่นเอง จะเกิดการปล่อยวาง ไม่ไปสู่สุคติหรือทุคติ สิ้นกิเลสสิ้นภพสิ้นชาติ

ความลำเอียงเข้ากับตนเอง

ความลำเอียงเข้ากับตนเอง หรือถือเอาแต่ใจตนเอง คือมุ่งประโยชน์ตน หรือมุ่งจะได้เพื่อตนเท่านั้น ไม่คำนึงถึงความเสียหายทุกข์ยากของผู้อื่น ดังเช่นเมื่อโกรธขึ้นมาก็ทำร้ายเขาเมื่ออยากได้ขึ้นมาก็ลักของเขา เมื่อทำได้สำเร็จก็ยินดีและเข้าใจว่าทำดี แต่ในขณะเดียวกันก็ไม่อยากให้ใครทำร้ายตัวเรามาลักของเรา ถ้าใครมาทำเข้าก็ต้องว่าเขาไม่ดี ถึงเราจะไปทำเขาก่อน เขาโกรธทำเราเข้าบ้าง เราก็ต้องว่าเขาไม่ดีอยู่นั่นเอง การกระทำอย่างเดียวกันจะดีบ้างไม่ดีบ้างอย่างไรได้ เหมือนอย่างเราทำร้ายเขาได้ก็เป็นดี เขาทำร้ายเราบ้างเป็นไม่ดี จะเป็นดังนี้หาถูกต้องไม่ เป็นการที่เราพูดเอาเองอย่างไม่ยุติธรรม การลำเอียงเข้ากับตนเองนี่แหละเป็นเหตุสำคัญอย่างหนึ่งที่ทำให้คนเป็นจำนวนมากยังประกอบกรรมชั่วเพื่อประโยชน์แก่ตนเอง หรือประโยชน์แก่ผู้อื่นที่เกี่ยวข้องกับตนถึงจะมีกรรมศรัทธาอยู่อย่างผู้นับถือพุทธศาสนามีอยู่ทั่วไปก็ตาม เมื่อความโลภมุ่งที่จะได้ ความโกรธ ความหลงผิด มีกำลังแรงกล้ากว่ากำลังศรัทธา คนก็ประกอบกรรมที่

ชั่วได้ สุดแต่ใจที่มีความอยากได้ ความโกรธ ความหลง จะฉุดชักนำไปที่เป็นเช่นนี้ไม่ใช่เพราะไม่มีความรู้สึกสำนึกรู้ในความดีความชั่ว ก็มีความรู้สึกสำนึกรู้เหมือนกัน แต่ไม่มีกำลังใจในฝ่ายสูงที่จะห้ามกำลังใจในฝ่ายต่ำ จึงยับยั้งตนเองไม่ได้ มีคนเป็นอันมากเมื่อทำไปแล้วเกิดเสียใจในภายหลัง ดังเช่น เมื่อทำอะไรลงไปในขณะที่อยากได้หรือขณะที่รักชอบอย่างรุน-แรง ในขณะที่โกรธจัด ในขณะที่หลงจัด อย่างที่เรียกว่าหลงอย่างไม่ลืมหูลืมตา หรือในขณะที่กำลังเมาสุราอันเรียกได้ว่าหลงเหมือนกัน ครั้นเมื่อสร่างรัก สร่างชัง สร่างหลง สร่างเมาแล้วก็กลับเสียใจในกรรมที่ตนได้ประกอบไปแล้ว ในขณะที่ใจวิปริตเช่นนั้น บางทีทำให้เป็นรอยแผลจารึกอยู่ในจิตใจ คอยสะกิดใจให้เจ็บช้ำเดือดร้อนอยู่ตลอดเวลานาน และทำให้เกิดความเกลียดตนเองหรือรังเกียจตนเองจนถึงต้องหลบหน้าเพื่อนฝูงหรือมิตรสหายไปก็มี แต่ถึงจะหลบหน้าคนอื่นเป็นส่วนมากได้ แต่หลบตนเองไม่พ้น เมื่อเกิดความเกลียดหรือรังเกียจตนเองมากขึ้นจนไม่สามารถจะทนอยู่ในโลกได้ก็ต้องพยายามทำลายตนเองไปก็มี ฉะนั้นเมื่อเกิดแผลในใจขึ้นก็มักเป็นชนิดโรคเรื้อรังที่รักษายาก สู้ป้องกันไม่ให้มีขึ้นไว้ก่อนไม่ได้ ทั้งนี้ด้วยวิธีปลูกกรรมศรัทธาคือความเชื่อกรรมนี้แหละให้ตั้งมั่นขึ้นในใจให้มีเป็นกำลังใจจนพอที่จะเชื่อใจได้ว่า จะไม่ประกอบกรรมที่ชั่วที่ผิดอะไร ๆ ถ้ายังคลางแคลงสงสัยไม่เชื่อใจตนเองว่าจะยับยั้งใจไว้ได้ ก็ต้องเว้นจากสิ่งยั่วยุเย้าแหย่ต่าง ๆ การไม่อ่านหนังสือบางชนิด ไม่ดูภาพยนตร์หรือภาพบางชนิด ไม่ฟังคำโฆษณาชวนเชื่อบางชนิด ที่เป็นเครื่องยุแหย่ยั่วเย้าให้ประพฤติผิดศีลธรรมและวัฒนธรรมอันดีงาม จึงเป็นการป้องกันตัวเรา

ไว้แต่เบื้องต้น ท่านที่กรุณาให้คำแนะนำตักเตือนก็ดี พระพุทธ-เจ้าทรงแสดงพระธรรมสั่งสอนก็ดี ท่านก็ได้แต่เป็นเพียงผู้บอกกล่าวแนะนำ ส่วนความเชื่อฟังเป็นหน้าที่ของเราเอง เพราะเป็นสิ่งที่มีอยู่ในใจของเรา ถ้าใจของเราเกิดดื้อดึงขัดแย้งไม่เชื่อฟังเสียแล้ว คำแนะนำ ตักเตือนต่าง ๆ ก็ไม่มีประโยชน์ ฉะนั้น จึงควรที่จะคอยตรวจดูใจของเราเองว่ามีความเชื่อฟังต่อคำแนะนำสั่งสอนอยู่เพียงไร มีความดื้อดึงขัดแย้งอยู่เพียง-ไร และคิดต่อไปว่าเพราะเหตุไรจึงเป็นเช่นนั้น เมื่อหมั่นคิดอยู่ดังนี้แล้วจะเห็นผลเทียบเคียงได้เอง หรือถ้ายังไม่เห็นได้เองก็ต้องซักถาม และท่านผู้รู้แนะนำอบรมก็มักจะชี้แจงให้รู้ให้เข้าใจได้ การหัดมีความเชื่อฟังและหัดมีความคิดอย่างมีเหตุผลเป็นวิธีแก้ความลำเอียงเข้ากับตนเองที่เป็นเหตุให้ทำอะไรตามใจตนเองโดยส่วนเดียว ผู้ใหญ่ที่ดีจึงไม่ตามใจเด็กในทางที่ผิด คอยแนะนำห้ามปราม หรือแม้ต้องปราบเอาบ้างตามสมควร เป็นการหัดไม่ให้ลำเอียงเข้ากับตนเอง หรือถือเอาแต่ใจตนเองมาตั้งแต่อ่อน เข้าใจคำว่าดัดไม้ตั้งแต่อ่อนเพราะดัดเมื่อแก่นั้นเป็นการดัดยาก

ความลำเอียงเพราะกลัว

ลำเอียงเพราะความกลัว เป็นเรื่องสำคัญไม่น้อยกว่าเรื่องอื่น น่าจะเป็นที่ยอมรับกันอยู่แล้วว่าความกลัวนั้นมีอำนาจไม่น้อย เพราะความกลัวตัวเดียวทำให้คนทำอะไรๆ ได้หลายอย่างที่ผิดทำนองคลองธรรม ขอยกตัวอย่างที่ครั้งหนึ่งอื้อฉาวคือความกลัวมาตรา 21 ถึงกับทำให้กล้าทำลายชีวิตตนเองเสียก่อนก็ยังมี แสดงให้เห็นว่าความกลัวมีอำนาจมากเหลือเกินจริง ๆ แต่บางทีความกลัวก็มาช้าเกินไปและมาผิดเรื่อง คือความกลัวมาตรา 21 และไม่กล้าทำผิด แต่กลับไปกลัวหลังจากทำความผิดแล้ว และกล้าทำสิ่งที่ผิดหนักขึ้นไปอีกคือทำลายชีวิตตนเอง ถ้าจะกลัวควรกลัวให้ถูกให้ชอบ คือให้มีสัมมาทิฐิที่เกี่ยวกับความกลัว คือกลัวโทษและไม่ทำเหตุที่จะให้ต้องได้รับโทษ ไม่ใช่มากลัวเอาภายหลังและหลีกหนีด้วยวิธีทำลายชีวิตตนเอง

เพราะความกลัวมีอำนาจมาก ภยาคติลำเอียงเพราะความกลัวจึงมีโทษมากเหมือนกัน ตัวอย่างที่จะยกมากล่าวถึงก็เช่นความลำเอียงเพราะกลัวอำนาจเงิน ข้อนี้สำคัญมาก มีโทษ

มาก กลัวอำนาจเงินของผู้ใดก็ลำเอียงช่วยผู้นั้น เข้าข้างผู้นั้น ไม่คำนึงถึงความผิดถูกความควรไม่ควร ก่อความทุกข์ความเดือดร้อนให้เป็นที่ปรากฏอยู่เสมอ ลำเอียงเพราะกลัวอิทธิพลก็มีอยู่เนือง ๆ ลูกหลานผู้ที่มีอิทธิพลไปที่ไหนทำอะไรก็จะได้รับความลำเอียงเข้าข้างช่วยเหลือแม้ผิดก็จะกลายเป็นถูก ไม่ควรได้ควรถึงก็จะได้จะถึง ทำให้ผู้ควรได้ควรถึงทั้งหลายต้องไม่ได้ไม่ถึงไปอย่างไม่ยุติธรรม ข้อนี้ก็มีบ่อย ๆ เป็นที่โจษขานตำหนิติฉินหรือเป็นที่น้อยเนื้อต่ำใจอยู่เป็นอันมาก ลำเอียงเพราะกลัวตัวเองจะต้องเดือดร้อนรำคาญใจ นี่ก็มีอยู่ เคยมีกล่าวปรารภถึงอยู่เสมอ ซึ่งผู้อยู่ในฐานะนี้มักจะกล่าวว่าไม่ใช่กลัวแต่เพราะรำคาญไม่อยากร้อนหูร้อนใจ และเพราะไม่อยากร้อนหูร้อนใจนี้แหละก็ทำให้ยอมรับว่าผู้นั้นคิดถูกพูดถูกทำถูกไปหมดได้ จัดเป็นการลำเอียงเพราะกลัวได้อย่างหนึ่ง

ยังมีความลำเอียงเพราะกลัวในรูปแบบต่าง ๆ กันอีกมาก ต่างคนก็ต่างได้ประสบพบผ่านมาด้วยกัน พิจารณาดู ย้อนคิดนึกตรึกตรองดูอย่างจริงใจกับตนเอง ก็ย่อมจะพบว่าตนเองของทุกคนเคยมีอคติเพราะความกลัวมาด้วยกันแล้ว และหากพิจารณาจริง ๆ แล้วก็ย่อมจะยอมรับกับตัวได้ว่าเป็นการไม่สมควรที่จะมีอคติเช่นนั้น เรื่องกลัวร้อนหูร้อนใจน่าจะแรงกว่าทุกเรื่อง และน่าจะมีแก่ผู้ที่ต้องเกี่ยวข้องกับผู้มีอำนาจกว่าหรือมีอารมณ์แรงกว่า ทุกคนคงจะเคยตอบใครมาบ้างแล้วว่า ไม่อยากรำคาญจึงยอม นั่นแหละคือภยาคติ ไม่ใช่อะไรอื่น กลัวรำคาญแล้วยอมว่าอีกฝ่ายเป็นผู้ถูก ไม่คัดค้านห้ามปรามโต้แย้งแต่อย่างใด ภยาคติเช่นนี้ถ้าเป็นเรื่องเล็กน้อยก็ไม่เป็นไร แต่ถ้าเป็นเรื่องสำคัญมีโทษ ก็ไม่น่าจะปล่อยให้เป็นไปตาม

อำนาจของภยาคติ ควรต้องพยายามแก้ไข ใช้ปัญญานึกถึงความควรไม่ควร นึกถึงคุณถึงโทษ นึกถึงประโยชน์ส่วนตนให้น้อยกว่าส่วนรวม ถ้าว่าไม่อยากรำคาญก็ให้เสียสละรับความรำคาญเสียบ้างเพื่อประโยชน์ที่ยิ่งกว่า

ท่านสอนให้กลัวความดี ท่านไม่สอนให้กลัวอื่น ถ้าสามารถรักษาใจตนเองให้กลัวแต่ความดีได้ก็จะเป็นผู้ปลอดภัยจักไม่ตกอยู่ใต้อำนาจภยาคติ ความเดือดร้อนทั้งหลายจักไม่ตามมา

ความลำเอียงเพราะรัก

ความลำเอียงเพราะรักแล้วเป็นโทษ ควรพิจารณาใจตนให้เห็นอคติเช่นนั้น หรือไม่ก็ควรฟังเสียงของผู้อื่นเกี่ยวกับอคติของตนบ้าง จะได้มีโอกาสแก้ไข เป็นการช่วยบรรเทาโทษ อคติไม่ช่วยให้อะไรดีขึ้น ฉันทาคติก็ไม่ช่วยให้อะไรดีขึ้น เพราะเมื่ออคติทำให้ปัญญาไม่สว่างเท่าที่ควร การปฏิบัติก็ย่อมไม่ถูกไม่ชอบ เป็นเหตุให้เกิดผลไม่ตรงตามมุ่งมาดปรารถนา เพราะผลดีย่อมเกิดแต่เหตุดี เมื่อความมืดแห่งปัญญาทำให้ทำเหตุไม่ชอบเหตุไม่ดี ผลที่เกิดก็ต้องเป็นผลไม่ชอบผลไม่ดี รักลูกหลานจนลำเอียงก็ทำให้ลูกหลานเดือดร้อนได้ รักชาติศาสนาจนลำเอียงก็ทำให้ชาติศาสนาวุ่นวายได้ สำหรับตัวเองนั้นไม่มีปัญหา ย่อมเดือดร้อนวุ่นวายเป็นทุกข์ก่อนผู้อื่นทั้งหมด ขอให้ระลึกไว้เสมอว่าใจเป็นทุกข์เพราะเหตุใด เหตุนั้นเป็นเหตุไม่ดี ต้องรีบเปลี่ยนแปลงแก้ไขเสีย เหตุใดทำใจให้สงบเป็นสุขเยือกเย็นไม่เร่าร้อน จึงควรส่งเสริมเหตุนั้นให้ยิ่งขึ้น อย่าโทษผู้อื่นสิ่งอื่นว่าเป็นเหตุ ต้องโทษตนเอง ถ้าใจเกิดร้อนก็ต้องโทษว่า ตนเองนั่นแหละเป็นผู้กระทำให้ความร้อนนั้นเกิด

ขึ้น ต้องแก้ที่ตน ที่ใจตน ที่การกระทำของตน ที่ความคิดของตน ไม่ใช่ไปแก้ที่ผู้อื่น ที่การกระทำของผู้อื่น หรือที่ความคิดของผู้อื่น เพราะจะไม่ได้ผลและเมื่อไม่ได้ผลก็จะเพิ่มความเดือดร้อนให้แก่ตนเองยิ่งขึ้นเท่านั้น เพราะความขัดแค้นโกรธเคืองจะตามมา อันความโกรธแค้นขัดเคืองนั้น ทุกคนย่อมรู้ดีว่าคือไฟดี ๆ นั่นเอง เกิดขึ้นเมื่อใดให้ความร้อนรุ่มเมื่อนั้น โกรธมากร้อนมาก โกรธน้อยร้อนน้อย เกี่ยวกับความรัก มีลำเอียงเพราะรักคือฉันทาคติที่กล่าวแล้ว เกี่ยวกับความโกรธก็มีลำเอียงเพราะโกรธคือโทสาคติ

ความโกรธนั้นเกิดขึ้นจากเหตุต่าง ๆ กัน แต่ทุกเหตุมีเหตุหนึ่งยืนโรงจะขาดเสียไม่ได้ เหตุนั้นคือความคิดปรุงหรือปรุงคิด ตามลำพังเหตุอื่นถ้าปราศจากความคิดปรุงหรือปรุงคิดแล้วความโกรธจะเกิดไม่ได้ เหตุอื่นก็เช่นคำบอกเล่า คำยุแหย่ สิ่งที่ปรากฏแก่ตาหูจมูกลิ้นกายเป็นต้น ที่ไม่ชอบใจพอใจ เหตุเหล่านี้ตามลำพังไม่มีความคิดปรุงหรือปรุงคิดประกอบด้วยแล้วไม่อาจก่อให้เกิดโทสะคือความโกรธได้ อคติจากความโกรธก็มีไม่ได้ด้วย ความคิดปรุงหรือปรุงคิดจึงสำคัญที่สุด พึงสังเกตจดจำไว้อย่าลืมได้เป็นดี ว่าความคิดปรุงหรือปรุงคิดของตนเองนี้แหละสำคัญนัก ระวังไว้ได้ดีเพียงไรจะสามารถดับความโกรธได้เพียงนั้น ทำให้อคติเกิดไม่ได้เพียงนั้น โทษจากโทสาคติลำเอียงเพราะโกรธก็จะเกิดไม่ได้เพียงนั้นด้วย

โทสะเกิดก็ไม่สมควรอยู่แล้ว แต่สำหรับปุถุชนการเกิดโทสะเพราะมีเหตุที่สมควรมายั่วยุก็ถือว่าควรได้รับการเห็นใจ แต่หากเหตุยั่วยุไม่สมควรก็ไม่น่าเห็นใจ เหตุยั่วยุที่สมควรก็เช่นถูกว่าร้ายถูกทำร้ายจริง ๆ เหตุยั่วยุที่ไม่สมควรก็เช่นไป

ฟังคนยุแหย่ให้เกิดโทสะขัดแค้นโกรธเคืองในบุคคลใดบุคคลหนึ่ง หรือเกี่ยวกับเรื่องใดเรื่องหนึ่ง โดยที่เรื่องซึ่งเขานำมายั่วแหย่ยุยงนั้นไม่เป็นความจริง อย่างนี้เป็นต้น เรียกว่าเป็นเหตุไม่สมควรเกิดโทสะหรือความโกรธ การฟังเสียงทั้งหลายที่เป็นเสียงชักจูงให้เกิดอารมณ์จึงควรมีสติมีปัญญาพิจารณาให้ดี ให้เห็นว่าเป็นความจริงเพียงใดหรือไม่ ถึงแม้จะเป็นความจริงท่านก็ยังไม่สนับสนุนให้เกิดอารมณ์ไปในทางไม่ดีเช่นโกรธเกลียดอิจฉาริษยา ยิ่งถ้าไม่เป็นความจริงด้วยแล้ว ก็ยิ่งต้องรู้เท่าทันและต้องระงับไม่ให้อารมณ์ดังกล่าวเกิดขึ้นให้ได้ ไม่เช่นนั้นแล้วโทสาคติก็จะต้องเกิดเกี่ยวกับบุคคลและเกี่ยวกับเรื่องต่าง ๆ ด้วย เรื่องที่เกิดขึ้นเป็นเรื่องไม่ผิดร้ายรุนแรง โทสาคติจะทำให้เข้าใจเห็นไปว่าเป็นเรื่องผิดร้ายรุนแรง ทำให้เห็นผู้ผิดเป็นผู้ถูกเห็นผู้ถูกเป็นผู้ผิด หรือจะกล่าวว่าเห็นคนดีเป็นคนชั่วเห็นคนชั่วเป็นคนดี เช่นเห็นคนยุแหย่ว่าดีว่าถูก เห็นคนถูกนำมายุแหย่ว่าไม่ดีว่าผิดก็ได้

โทสะนั้น ดังกล่าวข้างต้นว่าทำให้เกิดความเร่าร้อน ดังที่เรียกว่าเหมือนไฟเผา แต่โทสาคติยิ่งมีโทษหนักกว่านั้น อาจก่อให้เกิดความแตกร้าวได้กว้างขวาง ยุคนี้ความสามัคคีเป็นสิ่งต้องมีอย่างยิ่ง อคติจึงควรต้องถูกจำกัดไปให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้

ความลืมตน

พุทธศาสนสุภาษิตบทหนึ่งกล่าวไว้แปลความว่า บุคคลไม่ควรลืมตน

คำว่าลืมตนหรือลืมตัวเป็นคำเดียวกัน แต่ความหมายที่ใช้ปรกติทั่วไปนั้นแตกต่างกันอยู่บ้าง ที่พูดกันทั่วไปนั้นเมื่อว่าลืมตัวหรือลืมตนหมายถึงว่าเป็นการหลงตัว เห่อเหิม เย่อหยิ่ง เป็นต้น แต่ความหมายที่ใช้ในทางธรรม เช่น ที่ใช้ในพุทธ–ศาสนสุภาษิตข้างต้น ลืมตัวหรือลืมตนไม่หมายเพียงหลงตัว เห่อเหิม เย่อหยิ่ง แต่หมายถึงว่าไม่รู้จักตัวว่าเป็นใคร มีฐานะและภาวะอย่างไร มีความดีชั่วอย่างไร

ที่ว่าบุคคลไม่ควรลืมตัวนั้นหมายความว่าบุคคลควรรู้จักตัวเองตามความเป็นจริง ไม่ควรลืมว่าตนเป็นใคร ไม่เพียงเฉพาะคนที่มีฐานะภาวะต่ำแล้วได้ดีสูงขึ้น แล้วลืมฐานะภาวะเดิมเกิดความเย่อหยิ่งอวดดีเท่านั้น คนมีฐานะและภาวะเช่นไรต้องรู้จักตนเองตามฐานะและภาวะนั้น ปฏิบัติให้ถูกต้องตามฐานะและภาวะของตน ผู้มีฐานะและภาวะสูงก็ต้องวางตัวให้ถูกตามฐานะและภาวะของตน แต่ทั้งนี้ไม่ได้หมายความถึง

ว่าต้องเย่อหยิ่งถือตัว ไม่ใช่เช่นนั้น แต่หมายความว่าต้องวางตัวให้ถูกต้องปฏิบัติให้ดีงามเหมาะสม การปฏิบัติให้เหมาะสมกับฐานะและภาวะนั้นไม่ใช่จะต้องอ่อน ไม่ใช่จะต้องยอม ไม่ใช่จะต้องนอบน้อมจนเกินกว่าเหตุ ไม่ใช่เช่นนั้น ความพอเหมาะพอควรแก่ฐานะ ภาวะนั้นนั่นแหละเป็นสิ่งถูกต้อง ผู้ลืมตนคือลืมว่าตนมีฐานะและภาวะอย่างไร จะปฏิบัติตนให้ถูกต้องเหมาะควรแก่ฐานะและภาวะของตนไม่ได้ จะต้องปฏิบัติเกินเลยมากไปบ้างน้อยไปบ้าง ไม่เหมาะสม

เพื่อให้สามารถปฏิบัติให้เหมาะสมงดงาม บุคคลจึงควรต้องทำความรู้จักตนเองให้ถ่องแท้ ไม่ควรลืมตนว่ามีฐานะภาวะเช่นไร สูงต่ำเพียงไหน เป็นคนสูงก็ต้องปฏิบัติให้สมกับความสูง เป็นคนต่ำก็ต้องปฏิบัติให้สมกับเป็นคนต่ำ เป็นนายก็ต้องปฏิบัติให้สมกับเป็นนาย เป็นลูกน้องก็ต้องปฏิบัติให้สมกับเป็นลูกน้อง เป็นผู้ใหญ่ก็ต้องปฏิบัติให้สมกับเป็นผู้ใหญ่ เป็นผู้น้อยก็ต้องปฏิบัติให้สมกับเป็นผู้น้อย การปฏิบัติให้เหมาะสมนั้นมีอยู่ต่าง ๆ กันมากหลาย ถ้าผู้ใดปฏิบัติไม่เหมาะสมผู้นั้นย่อมเป็นที่ดูแคลนได้ ตรงกันข้าม ผู้ปฏิบัติได้เหมาะสมย่อมเป็นที่ชื่นชมนิยมสรรเสริญ ไม่ว่าจะเป็นผู้ใหญ่หรือผู้น้อยก็ตาม

ความไม่ลืมตนหรือความรู้จักตน รวมไปถึงการปฏิบัติให้งดงามเหมาะสมแก่ตน คนนอกทั้งหลายจะรู้ว่าผู้ใดรู้จักตัวไม่ลืมตัวก็จากการแสดงออกเท่านั้น หาสามารถแลเข้าไปรู้เห็นจิตใจได้ไม่ ถ้าการแสดงออกไม่เหมาะสมแก่ฐานะและภาวะก็จะเป็นที่รู้ว่าเป็นผู้ลืมตัวไม่รู้ตัว แต่การแสดงออกภายนอกจะเหมาะสมไม่ได้ถ้าไม่เป็นผู้รู้ตัว ต้องรู้ตัวเสียก่อน ไม่ลืมตัวเสียก่อน ความรู้นี้จึงจะทำให้เกิดการแสดงออกที่เหมาะ-

สมแก่ฐานะและภาวะได้ อันฐานะและภาวะของแต่ละคนนั้น ย่อมมีผู้รู้เห็นอยู่ เมื่อใดแสดงให้ไม่เหมาะสมก็จะต้องเป็นที่ดูแคลนแสดงให้เหมาะสมจึงจะงดงาม คนใหญ่คนเล็ก คนมีคนจน คนทั้งหลายนี้แหละแสดงให้เหมาะสมกับฐานะและภาวะของตน ก็จะเป็นที่นิยมด้วยกันทั้งนั้น แสดงไม่เหมาะสมก็จะเป็นที่ดูหมิ่นดูแคลนด้วยกันทั้งนั้น

ความโลภโกรธหลง

มีผู้มักปรารภว่าดูคนผิดเสมอ คิดว่าเขาแสดงอย่างนั้น จิตใจเขาต้องเป็นอย่างนั้นด้วย แต่ลงท้ายก็จะปรากฏผลเป็นอื่น ทำให้น่าคิดว่าทำอย่างไรจึงจะสามารถเห็นตามความเป็นจริงได้ ใครดีให้รู้ว่าดี ใครชั่วให้รู้ว่าชั่ว ไม่หลงคิดผิดเห็นผิด เพราะเป็นโทษอย่างยิ่ง กว่าจะรู้ว่าใครไม่ดี ใครเป็นโทษ ก็ถลำไปมากนักหนา

การจะดูคนให้เข้าใจนั้นจะว่าง่ายก็ง่าย จะว่ายากก็ยาก สำคัญที่ใจตนเอง สำคัญที่ปัญญาของตนเอง ปัญญาเพียง-พอความรู้ความเห็นก็สว่าง ความสว่างนั่นแหละจักเป็นเครื่องส่องให้เห็นถูกเห็นตรง ปัญญาน้อยแสงสว่างก็น้อย เห็นอะไรก็จะให้ชัดเหมือนเห็นในแสงสว่างที่มากไม่ได้

ความสำคัญจึงมีอยู่ว่า ทำอย่างไรจึงจะสามารถทำแสงสว่างให้เกิดขึ้นในใจได้ หรือทำอย่างไรจึงจะเป็นผู้มีปัญญาเห็นตามความเป็นจริงได้ ไม่เห็นผิดหรือเห็นผิดบ้างถูกบ้าง ซึ่งความเห็นเช่นนั้นไม่เป็นคุณ แต่เป็นโทษ มากน้อยหนักเบาตามความสำคัญของเรื่อง ถ้าเป็นเรื่องสำคัญมากโทษย่อม

มากถ้าเห็นผิด ถ้าเป็นเพียงเรื่องเล็กน้อยโทษก็ย่อมน้อยถ้าเห็นผิด ทางที่ดีจึงควรพยายามอบรมปัญญาให้อย่างยิ่ง

ได้กล่าวแล้วว่าความสำคัญอยู่ที่ใจ ใจเป็นใหญ่ ใจเป็นประธาน ทุกสิ่งสำเร็จด้วยใจ และใจที่สงบจากกิเลสคือความโลภความโกรธความหลงนี้แหละคือใจที่สว่าง ที่มีปัญญา สงบมากเพียงไรสว่างมากเพียงนั้นมีปัญญาเพียงนั้น จึงต้องทำใจให้สงบมากที่สุดเท่าที่จะมากได้ คือพยายามลดความโลภ ความโกรธความหลงให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ พยายามทำเช่นนี้เท่านั้นแหละเพียงพอ ไม่ต้องกังวลที่จะหาทางทำอย่างไรให้เกิดความรู้ความฉลาด เพราะเมื่อใจสงบหรือเบาบางจากความโลภความโกรธความหลงแล้ว ความรู้ความฉลาดจักเกิดตามมาอย่างแน่นอน และจะเป็นความรู้ความฉลาดในสิ่งที่ถูกในทางที่ถูกต้อง การดูคนให้รู้จักตามความเป็นจริงก็จักเกิดได้ด้วยความรู้ถูกเช่นเดียวกัน การพิจารณาเรื่องทั้งหลายก็จะเป็นไปด้วยดีอย่างมีเหตุผลถูกต้องเช่นเดียวกัน

เพียงเท่านี้แม้พิจารณาย้อนกลับไปก็จะเห็นโทษของกิเลสสามกอง ตัวโลภ โกรธ และหลง กิเลสสามกองนี้สามารถทำให้จิตใจมืดมัวปัญญาอับเฉาเศร้าหมอง ไม่อาจเห็นให้ถูกต้องตรงตามความจริงได้ คือไม่อาจถือเอาประโยชน์จากสิ่งทั้งหลายได้โดยควร ถ้าคิดว่าสนใจจะมีดวงตาสว่างมีปัญญาเห็นตามความถูกต้อง ก็พึงตั้งใจหรือตั้งสัจจะอธิษฐานว่าจะคิดพูดทำทุกอย่างเพื่อลดความโลภ ความโกรธ ความหลง การกระทำคำพูดใด ๆ ที่เป็นการเพิ่มความโลภความโกรธความหลงจะพยายามเป็นคนมีสติมีปัญญามีดวงตาดวงใจที่สว่างไสวได้โดยควรแก่การปฏิบัติ ความเห็นผิดทั้งหลายเช่นเห็นคน

ดีเป็นคนร้าย เห็นคนร้ายเป็นคนดี เห็นการกระทำที่ดีเป็นการกระทำที่ชั่ว เห็นการกระทำที่ชั่วเป็นการกระทำที่ดี ก็จะไม่เกิดขึ้นบ่อย ๆ แม้จะเกิดขึ้นบ้างเป็นครั้งคราวตามประสาผู้ยังเป็นปุถุชนยังไม่สมบูรณ์ด้วยสติและปัญญาจริง ๆ ก็จะไม่เกิดขึ้นเป็นประจำ จะไม่เกิดขึ้นทุกกรณีไป กล่าวอีกอย่างก็คือจะมีโอกาสเห็นถูกมากกว่าเห็นผิด นั่นก็คือจะมีโอกาสถือเอาคุณเอาประโยชน์ได้ยิ่งกว่าถือเอาโทษจากคนทั้งหลาย จากการกระทำทั้งหลายไปเป็นของตน

ในกิเลส 3 กอง คือ โลภะ โทสะ โมหะ นั้น แม้บางทีจะมีผู้ไม่รู้จักหน้าตาของโมหะว่าเป็นอย่างไร ก็ให้ดูหน้าตาของโทสะแทนได้ ความโกรธแค้นขัดเคืองนั้นทุกคนรู้จักว่ามีหน้าตาเป็นอย่างไร ไม่มีใครเลยที่ไม่รู้จักหน้าตาของโทสะ ทุกคนรู้จักดีอย่างยิ่งด้วยกันทั้งนั้น ไม่ว่าโทสะของเขาหรือโทสะของเรา ทุกคนรู้จักดีและโทสะนี้ก็เป็นอาการของโมหะนั่นเอง เป็นหน้าตาของโมหะนั่นเอง โมหะไม่มีโทสะก็ไม่มี มีโทสะก็เพราะมีโมหะ โทสะแรงก็เพราะโมหะแรง แต่ไม่หมายความว่าโมหะเป็นเหตุให้เกิดโทสะเท่านั้น โมหะเป็นเหตุให้เกิดอะไร ๆ ทุกอย่างที่ล้วนไม่ดีทั้งสิ้น โมหะจึงเป็นตัวอันตรายที่สุด หมั่นกำราบปราบปรามทำลายไว้ให้เสมอเป็นดีที่สุด

อาจมีผู้สงสัยเป็นอันมากว่าเหตุใดจึงปรักปรำว่าโมหะเป็นเหตุให้เกิดอะไรๆ ทุกอย่างที่ล้วนไม่ดีทั้งสิ้น จึงขออธิบาย โมหะแปลว่าหลง และหลงคำนี้แหละที่นำไปใช้กับคำใดก็ตามจะทำให้คำนั้นมีความหมายในทางไม่ดีไปในทันที เช่นหลงเชื่อ

หลงรัก หลงเข้าใจ หลงเห็น หลงคิด หลงชม เหล่านี้เป็นต้น เพียงเท่านี้ก็น่าจะเห็นแล้วว่าหลงหรือโมหะนี้ไม่ดีแน่ หลงเชื่อก็คือเชื่อผิด ๆ หลงเข้าใจก็คือเข้าใจผิด ๆ หลงเห็นก็คือเห็นผิด ๆ หลงคิดก็คือคิดผิด ๆ หลงชมก็คือชมผิด ๆ ผู้ใดมีโมหะหรือหลงดังกล่าวสักอย่างสองอย่างก็ทำให้แย่ได้แล้ว ถ้าหลงไปเสียหมดทุก ๆ อย่าง หรือเพียงมากอย่าง ก็จะทำให้หมดดีไปได้เลย เช่นหลงรักคนที่ไม่ดี แล้วก็หลงเชื่อคำเขา หลงเข้าใจว่าถูกต้องควรปฏิบัติ หลงทำตาม ทั้งยังหลงคิดว่าที่ว่าที่หลงทำตามเขาไปนั้นดีงามเหมาะสมถูกควรแล้ว แม้เพียงเท่านี้ก็พอจะเห็นกันได้แล้ว ผู้หลงนั้น หรือผู้มีโมหะหนักขนาดนั้นได้ทำอะไร ๆ ที่ล้วนไม่ดีเสียมากมาย โทษจะไม่เกิดตามมาย่อมเป็นไปไม่ได้ ต้องเกิดแน่ และจะเกิดทั้งระยะสั้นและระยะยาวด้วย เกิดในระยะสั้นก็คือเกิดเร็ว เกิดในระยะยาวก็คือเกิดช้า เกิดเร็วก็เช่นทำให้ผู้ไม่หลงเช่นเดียวกัน เช่นไม่หลงรักคนไม่ดีคนเดียวกันนั้น นึกตำหนิว่าเราหลงเสียแล้วจึงเห็นผิดเป็นชอบเห็นชั่วเป็นดี คนที่ถูกเพ่งเล็งว่าเป็นผู้หลงเห็นผิดเป็นชอบเห็นชั่วเป็นดีนั้น จักเป็นผู้เสียประโยชน์อย่างยิ่งในหลายๆ ทาง เช่นในทางความไว้วางใจ ความยกย่องศรัทธาเป็นต้น โทษเช่นนี้เกิดได้เร็ว โทษที่เกิดช้าคือโทษที่เกิดตามทีหลังเป็นขั้นตอน ก็เช่นเมื่อหลงเชื่อคนไม่ดี เชื่อคนดีไม่เรียกว่าหลงเชื่อ แต่เรียกกันเพียงว่าเชื่อเท่านั้น เชื่อคนไม่ดีต้องเรียกว่าหลงเชื่อจึงจะสมบูรณ์ถูกต้องชัดเจน เมื่อหลงเชื่อคนไม่ดี หลงทำตามคนไม่ดี โทษก็จะเกิดตามมาเป็นขั้นตอน เช่นคนไม่ดีพอใจความแตกแยกสามัคคี พูดจายุยงว่าคนนั้นไม่ดีคนนี้ไม่ดี ผู้หลงเชื่อจะร้อนใจทันทีที่ได้ฟัง และถ้ามีอำนาจลงโทษ

คนนั้นคนนี้ลงไป ก็จะทำให้เกิดศัตรู ไม่เกิดศัตรูก็ขาดประโยชน์ที่จะพึงได้รับจากคนดี เพราะเมื่อคนดีถูกกีดกันไปเสียแล้วเพราะหลงเชื่อคนไม่ดี คนดีก็ไม่มีโอกาสจะทำ-ประโยชน์ให้ได้ เป็นต้น

โทษของโมหะเพียงเท่าที่นำมากล่าวเป็นเพียงตัวอย่างเล็กน้อย ความจริงโทษนั้นเหลือประมาณ ดังนั้นพึงรังเกียจโมหะและเร่งกำจัดเสีย เพียงการยอมรับว่าตนมีโมหะ และรังเกียจโมหะในใจตนให้จริงใจ ก็จะสามารถทำให้โมหะในใจตนเบาบางลงได้แล้ว ตรงกันข้ามถ้าไม่ยอมรับกับตนเสียเลยว่าตนมีโมหะ โมหะก็เพิ่มพูนยิ่งขึ้นเป็นลำดับ ก็ให้เกิดโทษภัยยิ่งนัก ทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น

จิตใจนี้เป็นสิ่งสำคัญที่ทุกคนมีอยู่คู่กับร่างกาย เมื่อมีร่างกายและจิตใจประกอบกันจึงเป็นบุคคลผู้ดำรงชีวิตอยู่ ที่ทุกคนดำรงชีวิตอยู่นี้ก็มีร่างกายและจิตใจประกอบกันอยู่ ทั้งสองอย่างนี้ จิตใจย่อมเป็นสำคัญในทางที่เป็นหัวหน้าของกรรมคือการงานทั้งหลาย และเป็นผู้ที่ได้รับเสวยผลทุกข์สุขทั้งหลาย เพราะฉะนั้นจึงกล่าวว่าจิตใจเปรียบเหมือนนาย ร่างกายเปรียบเหมือนบ่าว จิตใจเป็นผู้สั่งร่างกายให้ทำอย่างนั้นอย่างนี้ จึงเปรียบเหมือนนาย ร่างกายก็กระทำไปตามที่จิตใจสั่ง

จึงเปรียบเหมือนบ่าว ดังนั้นพระพุทธศาสนาจึงมุ่งให้ปฏิบัติอบรมจิตใจ ฝึกจิตใจเป็นประการสำคัญ เมื่ออบรมจิตใจฝึกจิตใจได้แล้ว ก็ย่อมจะปกครองตนเองได้เป็นอย่างดี กรรมฐานที่ตั้งการงานทางจิตก็เป็นวิธีอบรมจิตใจตามคำสั่งสอนของพระ-พุทธเจ้า

อันจิตใจนี้ พิจารณาดูแล้วทุกคนก็อาจจะเห็นได้ว่าประการหนึ่งย่อมมีความสำคัญอยู่ที่ที่ตั้ง หรือว่าการตั้ง ถ้าตั้งจิตใจไว้ในที่ตั้งที่ชั่ว ที่ร้อน ก็ทำให้เกิดความชั่ว ความร้อน ถ้าตั้งจิตใจไว้ในที่ตั้งที่ดี ที่เย็น ก็ทำให้จิตใจดี จิตใจเย็น ที่ตั้งร้อนนั้นก็ได้แก่ราคา ความติดความยินดี หรือโลภะ ความโลภอยากได้ โทสะ ความโกรธแค้นขัดเคือง และโมหะ ความหลง กิเลสเหล่านี้เปรียบเหมือนอย่างไฟ ท่านจึงเรียกว่าไฟคือราคะ ไฟคือโทสะ ไฟคือโมหะ เมื่อตั้งจิตใจไว้ในไฟเหล่านี้ก็ย่อมจะมีความร้อน เพราะว่ากิเลสเหล่านี้เป็นเครื่องร้อนทั้งสิ้น และเป็นเครื่องปรุงจิตให้ติดให้ตั้งเจตนาไปในทางร้อน เมื่อมีเจตนาไปในทางร้อน กรรมที่ประกอบออกมาก็เป็นกรรมร้อน เป็นเครื่องเผาผู้อื่นให้ร้อน ดังจะพึงเห็นได้ว่าเมื่อจิตใจตั้งอยู่ในราคะความติดความยินดี หรือโลภะความโลภอยากได้ กิเลสข้อนี้ก็แต่งจิตใจให้อยากได้ ให้ติด ให้เร่าร้อนอยู่ในสิ่งนั้นสิ่งนี้ ในบุคคลนั้นบุคคลนี้ และเมื่อคิดเป็นเจตนาจงใจขึ้นมาแล้วก็ก่อให้เกิดกรรม คือการงานที่กระทำออกไปทางกายทางวาจาทางใจ เป็นไปตามอำนาจของราคะหรือโลภะนั้น ถ้าจิตใจตั้งอยู่ในความโกรธแค้นขัดเคือง ไฟกองนี้ก็ปรุงแต่งจิตใจให้คิดให้เจตนาไปในทางทำลายบ้าง เป็นเหตุก่อกรรมคือการงานที่กระทำทางกายทางวาจาทางใจ เป็นไปตามอำนาจของโทสะพยาบาทนั้น เมื่อจิตใจตั้งอยู่ในโมหะคือความหลงเพราะความไม่รู้ ความหลงก็ปรุงแต่งจิตใจให้หลงถือผิด เพราะหลงเห็นชั่วเป็นดี เห็นดีเป็นชั่ว เห็นถูกเป็นผิด เห็นผิดเป็นถูก ก็ก่อเจตนาคือความจงใจประกอบกรรมไปในทางที่ผิดต่าง ๆ เป็นการถือเอาผิด เพราะฉะนั้นเมื่อจิตใจตั้ง

อยู่ในที่อันเป็นกิเลสที่เป็นกองไฟดังนี้ ก็เป็นเหตุปรุงแต่งเจตนาปรุงแต่งกรรมเป็นไปในทางร้อนทั้งนั้น ไม่เป็นไปในทางเย็น พิจารณาที่ตนเองก็จะมองเห็นได้ว่า ในขณะที่จิตใจตั้งอยู่ในกองไฟดังนี้ไม่เคยร้อนมาอย่างไร ฉะนั้นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงได้ตรัสสอนให้ตั้งใจไว้ในที่ตั้งที่ดี ในที่ตั้งที่เย็นอันจะเป็นเครื่องปรุงแต่งกรรมคือการงานทางจิตใจให้เป็นไปในทางที่ดี เป็นเครื่องป้องกันและเป็นเครื่องดับที่ตั้งที่ร้อนดังที่กล่าวมาแล้วนั้น

พระพุทธเจ้าทรงแสดงที่ตั้งแห่งจิตใจที่ดี เพื่อให้จิตใจได้ประกอบกรรมคือการงานของจิตใจที่ดี หมายถึงการฝึกการอบรมจิตใจไปในทางที่ดี ซึ่งมีอยู่สองวิธี คือฝึกอบรมจิตใจเพื่อความสงบใจอย่างหนึ่ง กับฝึกอบรมจิตใจเพื่ออบรมปัญญาคือความรู้แจ้งเห็นจริงประการหนึ่ง ประการแรกเป็นข้อที่พึงปฏิบัติก่อน เพราะจิตใจนี้เมื่อประกอบด้วยอารมณ์และกิเลสทั้งหลาย อันหมายความว่าตั้งอยู่ในที่ตั้งอันร้อนดังกล่าวข้างต้นนั้นย่อมเป็นจิตใจที่ไม่สงบ จุดมุ่งหมายประการสำคัญของทุกคนควรเป็นไปเพื่อทำจิตให้สงบ สบาย จึงควรต้องฝึกอบรมจิตใจเพื่อความสงบเป็นประการต้นดังกล่าว

ความหวั่นวิตก

ทุกวันนี้มีความวุ่นวายมากกว่าที่เคยเป็นมาเป็นอันมาก จนถึงกับใคร ๆ ก็เกิดความหวั่นเกรง ไม่แน่ใจในชีวิต มีหลายคนกล่าวว่าเหมือนตกอยู่ในความมืด ไม่เห็นหนทางข้างหน้า ไม่รู้ว่าจะเป็นอย่างไรต่อไปอีกแล้ว นับว่าเป็นความกลัวชีวิต กลัวเหตุการณ์ที่จะต้องผจญต่อไป เหตุการณ์ที่ไม่มีผู้ใดอาจประมาณได้ว่าจะเป็นอย่างไร ความกลัวเช่นนี้จะไม่เกิดขึ้นจนเกินไปกับผู้ทำดีเพียงพอจนมั่นใจในความดีของตนเพียงพอแล้ว เพราะผู้ทำความดีเพียงพอมั่นใจในความดีของตนย่อมเป็นผู้ที่เชื่อว่าความดีคุ้มครองรักษาได้จริง และความดีคุ้มครองรักษาผู้ประพฤติดีจริง ให้เป็นไปแบบที่ท่านว่า "ตกน้ำไม่ไหลตกไฟไม่ไหม้" ได้จริง

เปรียบให้พอจะเห็นได้ก็เช่น ความดีหรือบุญกุศลเปรียบเหมือนแสงไฟ ผู้ที่ทำดีทำบุญทำกุศลอยู่สม่ำเสมอเพียงพอ แม้จะเหมือนไม่ได้รับผลของความดี และสำหรับบางครั้งก็เหมือนทำดีไม่ได้ดี ทำดีได้ชั่วเสียด้วยซ้ำ เช่นนี้ก็เหมือนจุดไฟในท่าม

กลางแสงสว่างยามกลางวัน ย่อมไม่ได้ประโยชน์จากแสง-สว่างนั้น แต่ถ้าตกค่ำมีความมืดบดบัง แสงสว่างนั้นย่อมปรากฏขจัดความมืดให้สิ้นไป สามารถแลเห็นอะไร ๆ ได้ เห็นอันตรายที่อาจมีอยู่ได้ จึงย่อมสามารถหลีกพ้นอันตรายเสียได้ ส่วนผู้ไม่มีแสงสว่างอยู่กับตน เช่นไม่มีเทียนจุดอยู่ เมื่อถึงยามกลางคืนมีความมืดมิด ย่อมไม่อาจขจัดความมืดได้ ไม่อาจเห็นอันตรายได้ ไม่อาจหลีกพ้นอันตรายได้

ผู้ทำความดีเหมือนผู้มีแสงสว่างอยู่กับตัว ไปถึงที่มืดคือที่คับขัน ย่อมสามารถดำรงตนอยู่ได้ด้วยดี พอสมควรกับความดีที่ทำอยู่ ตรงกันข้ามกับผู้ไม่ได้ทำความดีไว้ซึ่งเหมือนกับผู้ไม่มีแสงสว่างอยู่กับตัว ขณะยังอยู่ในที่สว่างอยู่ในความสว่างอยู่ ก็ไม่ได้รับความเดือดร้อน แต่เมื่อใดตกไปอยู่ในที่มืด คือที่คับขัน ย่อมไม่สามารถดำรงตนอยู่ได้อย่างสวัสดี ภัยอันตรายมาถึงก็ไม่รู้ไม่เห็น ไม่อาจหลีกพ้น

คนทำดีไว้เสมอกับคนไม่ได้ทำดีแตกต่างกันเช่นนี้ประ-การหนึ่ง ฉะนั้นถ้ารู้สึกกลัวชีวิตกลัวอนาคต รู้สึกว่าอะไรๆ มืดมนกว่าเคยมาจนเกิดวิตกกังวล ก็ให้นึกถึงความจริงที่กล่าวมานี้ และเร่งหาแสงสว่างไว้กับตนให้มาก ๆ ให้เป็นแสงสว่างมากเพียงไรก็จะขจัดความมืด พาชีวิตให้สว่างรุ่งโรจน์ได้เพียงนั้น อันตรายจะไม่กรายใกล้ ความรอดพ้นจะเกิดได้อย่างเป็นอัศจรรย์ ไม่ว่าจะบังเอิญต้องตกไปในที่ที่เต็มไปด้วยภยันตรายมากมายเพียงไหน

ผู้ที่มั่นใจในความดีของตนพอสมควรแล้ว ก็อย่าเพิ่งเพียงพอในการทำดี การทำดีต้องไม่มีวันพอ ต้องทำให้ยิ่งขึ้นอยู่เสมอ เพราะไม่มีใครอาจประมาณได้ว่าเมื่อใดจะตกไปใน

ที่มืดมิดขนาดไหน ต้องการแสงสว่างที่สว่างจัดเพียงใด ถ้าไม่ตกเข้าไปในที่มืดมิดมากมายนัก มีแสงสว่างมากไว้ก่อนก็ไม่ขาดทุน ไม่เสียหาย แต่ถ้าตกเข้าไปในที่มืดมิดมากมาย แสง-สว่างน้อยไม่เพียงพอจะเห็นอะไร ๆ ได้ถนัดชัดเจน การมีแสงสว่างมากจะช่วยให้ไม่ขาดทุน จะช่วยให้รอดพ้นจากการสะดุดหกล้มลงเหวลงคูหรือตกเป็นเหยื่อของสัตว์ร้ายจนถึงเป็นถึงตาย

ผู้ใดมีความหวั่นวิตกมากในทุกวันนี้ ขอให้เตือนตนเองว่ายังทำความดีไม่เพียงพอจะให้เกิดความมั่นใจในความปลอดภัยของตน อานุภาพของความดีหรือของบุญกุศลนั้นเป็นอัศจรรย์จริง เชื่อไว้ดีกว่าไม่เชื่อ และเมื่อเชื่อแล้วก็ให้พากันแสวงหาอานุภาพของความดีหรือของบุญกุศลให้เห็นความอัศจรรย์ด้วยตนเองเถิด

ความเห็นแก่ตัว

ปัจจุบันความผันแปรต่าง ๆ ทำให้จิตใจคนวุ่นวายลังเล ขาดความแน่ใจ ขณะเดียวกันก็มีความเห็นแก่ตัวเพิ่มขึ้น ความเห็นแก่ตัวนี้เพิ่มขึ้นก็เพราะความไม่แน่ใจสถานะของตน เมื่อความไม่แน่ใจเกิดขึ้นมากก็คิดจะสร้างความมั่นคงให้แก่ตนเองบ้างพรรคพวกพี่น้องของตนบ้าง โดยไม่คำนึงถึงความควรไม่ควรอย่างไร

การไม่คำนึงถึงความควรไม่ควรนี้จะเป็นเหตุให้ความไม่มั่นคงของแต่ละคนเพิ่มขึ้น ความเห็นแก่ตัวก็จะเป็นเหตุให้ความไม่มั่นคงเพิ่มขึ้นด้วย ฉะนั้นยิ่งเหตุการณ์ผันผวนมีมากเพียงไร ก็ควรยิ่งต้องต่างคนต้องระวังจิตใจตนเองให้มากเพียงนั้น เป็นห่วงสถานะของตนต้องช่วยตนให้ถูก ลดความเห็นแก่ตัวลง แล้วจะได้รับความมั่นคงขึ้น เพราะคนเห็นแก่ตัวไม่เป็นที่นิยมของใคร ความนิยมที่ได้รับจะสามารถช่วยให้สถานะมั่นคงได้ และความเห็นแก่ตัวจะลดลงได้ก็ต้องลดกิเลสตัวสำคัญคือความโลภลงให้ได้

ความโลภไม่ช่วยให้อะไรดีขึ้นได้เลย วัตถุสิ่งของเงินทองทั้งหลายที่ได้จากความโลภ ดูเผิน ๆ เหมือนเป็นการเพิ่มความมั่นคง แต่ลึกลงไปจะเป็นการทำลายมากกว่า สิ่งที่ได้จากความโลภมักจะเป็นสิ่งที่ไม่สมควร มักจะเป็นการได้จากความต้องเสียของผู้อื่น ผู้อื่นทั้งหลายที่ต้องเสียนั่นแหละที่จะเป็นเหตุทำลาย ความไม่ไว้วางใจของคนทั้งหลายจะเป็นเครื่องทำลายอย่างยิ่ง จะเป็นเหตุให้อะไร ๆ ร้ายตามมา เมื่อถึงเวลาอะไรร้ายๆ นั้นจะทำลายผู้มีความโลภจนเกินการ เมื่อเวลานั้นมาถึงก็จะสายเกินไปจนไม่มีผู้ใดจะช่วยได้

ขณะนี้ สำหรับผู้ที่ยังไม่สายเกินไป ควรหมั่นพิจารณาให้เห็นโทษของกิเลสคือความโลภ ถ้าความโลภเป็นความดีพระพุทธเจ้าก็จักไม่ทรงสอนให้ละความโลภ และพระองค์เองก็จะไม่ทรงเพียรปฏิบัติละความโลภจนเป็นที่ปรากฏประจักษ์ว่าทรงละความโลภได้อย่างหมดจดสิ้นเชิง เป็นตัวอย่างที่บริสุทธิ์สูงส่งยั่งยืนอยู่ตลอดมาจนทุกวันนี้ แม้ว่าจะได้ทรงดับขันธปริ-นิพพานไปแล้วกว่าสองพันห้าร้อยปี

เราเป็นพุทธศาสนิก นับถือพระพุทธเจ้า อย่าให้สักแต่ว่านับถือแต่ปาก นับถือให้ถึงใจ การนับถือให้ถึงใจนั้นต้องหมายความว่า ทรงสอนให้ปฏิบัติอย่างไรต้องตั้งใจทำตามให้เต็มสติปัญญาความสามารถ ที่สวดกันว่า พุทธัง สรณัง คัจฉามิ ข้าพเจ้าถึงพระพุทธเจ้าเป็นที่พึ่ง ธัมมัง สรณัง คัจฉามิ ข้าพเจ้าถึงพระธรรมเป็นที่พึ่ง สังฆัง สรณัง คัจฉามิ ข้าพเจ้าถึงพระสงฆ์เป็นที่พึ่ง หมายถึงจะปฏิบัติตามพระพุทธเจ้า พระ-ธรรม และพระสงฆ์ พระพุทธเจ้าไม่ได้ทรงสอนให้สวดมนต์เพื่อขอวิงวอนให้ทรงบันดาลให้เกิดความสุขสวัสดีโดยเจ้าตัว-

เองไม่ปฏิบัติดี ความหมายในบทสวดมีอยู่บริบูรณ์ ที่ผู้สวดจะได้รับผลเป็นความสุขความเจริญความสวัสดีถ้าปฏิบัติตาม ถ้าไม่ปฏิบัติตามความหมายของบทสวดมนต์ หรือเช่นไม่ปฏิบัติตามที่สวดว่าข้าพเจ้าจะถึงพระพุทธเจ้า ถึงพระธรรม ถึงพระสงฆ์เป็นที่พึ่ง ก็จะไม่ได้รับผลอันเลิศที่ควรจะได้รับเลย ฉะนั้นจึงควรปฏิบัติให้ได้ ถึงพระพุทธพระธรรมพระสงฆ์เป็นที่พึ่ง คือปฏิบัติตามพระพุทธเจ้า ปฏิบัติตามพระธรรมที่ทรงสั่งสอนไว้ และปฏิบัติตามพระสงฆ์สาวกที่ปฏิบัติเป็นแบบอย่างไว้แล้วเถิด จะได้รับความสุขสวัสดีอย่างยิ่งตลอดไปไม่ว่าอะไร ๆ จะเกิดขึ้นก็ตาม

ปีหนึ่ง ๆ หรือวันหนึ่งๆ ที่ล่วงไปนั้น เป็นเครื่องยืนยันความไม่เที่ยง เกิดขึ้นแล้วต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลงดับไป ล่วงพ้นไป กาลเวลาเป็นเช่นนี้ ทุกสิ่งก็เป็นเช่นนี้ ไม่มียกเว้น ฉะนั้นผู้มีปัญญาจึงไม่เห็นคุณของการพยายามที่จะยื้อยุดอะไร ๆ ไว้ให้มันคงยังยืน โดยไม่ให้เปลี่ยนแปลงไป เพราะการพยายามเช่นนั้นย่อมไม่สำเร็จผล และย่อมเป็นเหตุให้ผิดหวัง ให้เศร้าใจ ให้เป็นทุกข์ถ่ายเดียว ผู้มีปัญญาจึงพยายามอบรมเพิ่มพูนสติปัญญาเพื่อให้สามารถยอมรับความเป็นจริงว่าทุกสิ่งเกิดขึ้นแล้วต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลงและดับสิ้นไป ทุกข์ก็ตาม สุขก็ตามเกิดขึ้นแล้วก็ต้องดับไปเป็นธรรมดา ทำใจให้ยอมรับความจริงนี้ได้เพียงใด ย่อมไม่หวั่นไหวฟูขึ้นหรือแฟบลงได้เพียงนั้น ย่อมมีความสุขสงบเพียงนั้น ความโลภก็ตาม ความโกรธก็ตาม ความหลงก็ตาม จักลดน้อยลงได้พร้อมกับความเห็นจริงในความไม่เที่ยงของทุกสิ่งทุกอย่าง ในเมื่อรู้ว่าได้มาแล้วก็ต้องหมดไป ความโลภจะเกิดขึ้นทำไม หรือโกรธแล้วก็

จะหายโกรธ จะอยากโกรธไปทำไม ดังนี้ความโลภความโกรธความหลงก็จะลดน้อยลงไปได้เองพร้อมกับปัญญารู้จริงแม้พอสมควรเกิดขึ้นในเรื่องความไม่เที่ยงดังกล่าว

วันนี้ให้ทุกคนพยายามลดความเห็นแก่ตัวลงเสียให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้เถิด ถูกแล้ว ธรรมดาคนทุกคนเมื่อยังมีกิเลส ยังโลภยังโกรธยังหลง ก็ต้องยังมีความเห็นแก่ตัว แต่ถ้ามีความเห็นแก่ตัวมากเกินไปก็ไม่ดี แทนที่จะเป็นคุณจะกลับเป็นโทษ ทั้งแก่ตัวเองและแก่ผู้อื่น การเห็นแก่ตัวเพียงพอประมาณตามวิสัยปุถุชนคนยังไม่สิ้นกิเลส บางทีอาจจะสามารถยังประโยชน์ตนให้เกิดให้มีขึ้นได้ แต่ถ้าเห็นแก่ตัวเกินไปแล้วมีโทษเท่านั้น ก่อนอื่นทั้งหมดย่อมเป็นที่เพ่งเล็งของคนทั้งหลายเป็นที่ติฉินและเป็นที่รังเกียจ ทั้ง ๆ ที่คนทั้งหลายก็เป็นคนเห็นแก่ตัวอยู่ด้วยกัน แต่เมื่อใดคนเห็นแก่ตัวจนเกินไปก็เป็นที่รังเกียจติฉิน นี้ก็เป็นที่ปรากฏอยู่เสมอ แต่การจะแก้ความเห็นแก่ตัวของผู้อื่นนั้นทำยาก จะทำได้ก็แต่การแก้ความเห็นแก่ตัวของตนเองนั่นแหละ ดูตัวเองให้เห็นตามความเป็นจริง แล้วก็ย่อมจะได้เห็นว่าตนมีความเห็นแก่ตัวอยู่มากน้อยเพียงใด และไม่ว่าจะมีอยู่มากหรือน้อยทุกคนก็ควรพยายามแก้ไขตนเองด้วยกันทั้งนั้น มีมากก็แก้ให้น้อย มีน้อยอยู่แล้วก็แก้ให้น้อยลงไปอีก และวิธีที่จะแก้ได้ก็คือให้มุ่งนึกถึงผู้อื่นให้มาก ให้มีเมตตากรุณาในผู้อื่นให้มาก แล้วความเห็นแก่ตัวเองก็จะลดน้อยลงไปได้พร้อมกัน ในทางตรงกันข้าม ถ้ามุ่งนึกถึงแต่ตนเอง เมตตาสงสารแต่ตนเอง ความเห็นแก่ตัวเองก็จะเพิ่มมากขึ้นไปพร้อมกัน ความเสื่อมเสียก็จะเกิดแก่ตนเองไปพร้อมกันด้วย มิใช่ว่าจะเกิดแต่เพียงสิ่งอันเป็นที่ปรารถนาของตนเท่านั้น คนเห็นแก่

ตัวที่ยอมรับสินจ้างรางวัลในทางมิชอบ จักไม่ได้รับแต่สินจ้างรางวัลเท่านั้น แต่จักได้รับการตำหนิติฉินไปพร้อมกันด้วยอย่างแน่นอน หรือยิ่งไปกว่านั้นอาจถึงได้รับโทษทางอาญาถ้าการรับสินจ้างรางวัลนั้นควรแก่โทษดังกล่าว

ยุคนี้สมัยนี้ ความเห็นแก่ตัวควรถูกกำจัดลงให้เหลือน้อยที่สุดเท่าที่จะสามารถทำได้ด้วยกันทั้งนั้น สถาบันสำคัญกำลังต้องการความไม่เห็นแก่ตัว หรือต้องการกำลังความสามัคคีพร้อมเพรียงเสียสละทำทุกสิ่งทุกอย่างอันเป็นประโยชน์ตน เพื่อประโยชน์ของสถาบันดังกล่าว ที่จริงความเห็นแก่ตัวอย่างฉลาดที่สุดต้องเป็นความเห็นแก่สถาบันสำคัญทั้งหลายของชาติเสียก่อน ถ้าสถาบันดังกล่าวดำรงอยู่ได้ด้วยดี ก็ตัวเราเองของทุกคนนั้นแหละจะดำรงอยู่ได้ด้วยดีด้วย

พิมพ์ที่ โรงพิมพ์การศาสนา กรมการศาสนา 314-316 ปากซอยบ้านบาตร ถนนบำรุงเมือง เขตป้อมปราบ กรุงเทพฯ 10100 นายประทุม ผิวนวล ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา พ.ศ. 2527

ธรรมะประดับใจ (๒) โดย สมเด็จพระญาณสังวร (สุวฑฺฒโน)